بنت النيل
ديسمبر ١٩٥١



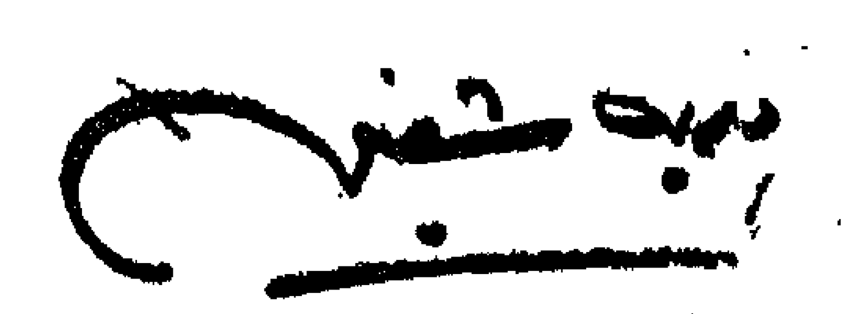
هو شهر نوفمبر من غير شك ، وهو شهر باق على الزمن خالد على القدر ، فقد شهدت فيه مصر أحداثا وأحداثا ، شهدت احتفال المصريين بأيام النصر ، شهـــدت فيه بنيها يخفون الى نداء الواجب وقد خلعوا عن أنفسهم ثياب حزبيتهـــم وانتظموا صفوفا متراصة يشد بعضها بعضا ٠

شهدت مصر فى شهر نوفمبر الملايين تزخر بهم شوارع القاهرة ، صامتين كأن على رؤوسهم الطير ، وقد كانت مظاهرتهم على هـــذا النحو تدوى فى أرجاء العالم ، فقد أثبت الشعب المصرى أنه قادر على كل شيء ، فقد كانت نفوس الناس تغلى ودماؤهم تفور ، ومع ذلك فقد استطاعوا أن يكظموا غيظهم ، والشعب الذى تتراءى له أشباح الضحايا تصرخ من ظلم الانجليز ويستطيع كبت عواطفه عند اللزوم ، شعب خطير ، اذا أراد شيئا حقق ارادته ، واذا صمم على شيء بلغ مناه ، لذلك لن ينكص هذا الشعب ، وسوف تتحقق ارادته فى الحرية والاستقلال ٠

شهدت مصر زميلها فى الجهاد ، مصدق زعيم ايران ، واحتفلت به على بكرة أبيها ، فهو عنوان على كفاحها ، ومثل يحتذى فى مشارق الارض ومغاربها ، صلابة تثير الدهشة ، وحجة تعقد اللسان ، وايمان بالواجب هو مضرب الامثال ، وثقة فى أمته رفعتها فوق هامات الامم ، هذا الرجل غير قول الشاعر ، فلم نعد فى الهم شرق ، بل أصبحنا جميعا فى الحق شرق

وشهد هذا الشهر المبارك سيدات مصر ينتظمن الصفوف ، ويعلن وجودهن الى جانب اخوانهن فى الجهاد ، وثابرن فى دأب على أداء الواجبات الوطنية ويقدمن أنفسهن للكفاح المسلح ، ويذكر الناس وقفة نسائهم الى جانبهم فى حشمة ووقار لم يعرف التاريخ لهما مثيلا ٠

وهكذا ظهر نصف الأمة بمظهره اللائق ، وأصبح جديرا بأن ينال حقـــه المســـلوب ، ويتبوأ مكانه اللائق فى حيـــاة الشعب ، ويعلن صوته فى المحافل السياسية والبرلمانية ، وترفع من أمامه جميع الحواجز بلا استثناء ٠



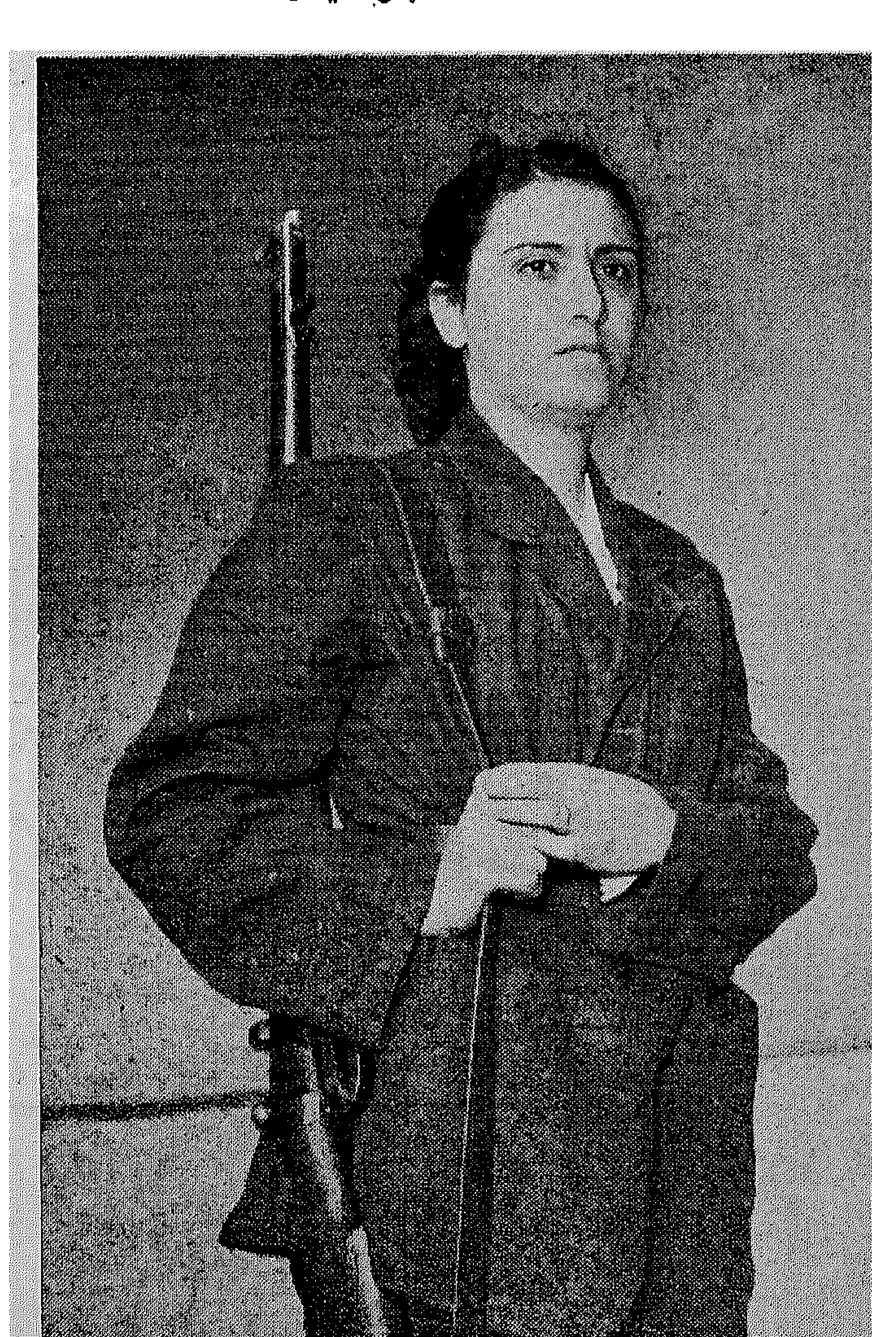
كفاح الرجل والمـرأة هـو كفاح أمة ، وكفاح الرجل وحده هو كفـاح ناقص

بنت النيل



بنات النيل يملأن استمارات التطوع

بنت النيل تتقدم الصفوف



ملابس الميدان

الى الميدان فى ظل التآخى
الى الوطن الذى يرنو اليكم
نسارع للجهاد ولا نبالى

الى الهيجاء فى صدق البلاء
ينادى فانقذوه من الشقاء
وسر النصر تضحية النساء

روحية القلينى

— الى أين يا أختاه ؟

— الى حيث تناديني مصر الى حيث ننفذ ما نقول ، فقد آلينا على أنفسنا ألا نتكلم وأن نعمل وعاهدنا مصر أن نكون فداء لها .. وأنا ذاهبة لافى بالعهد .

— ولكن أفصحى .. فنداء مصر قد سمعته حقـا يوم غادرنى ولدى الصغير لينتظم فى مظاهرة معبرا عن حبه للارض التى أنجبته وأنجبت أجداده ، أما ما يقال فانى أسمع منه الكثير كل يوم . ولكن لا زلت جاهلة ماتنوين أن تفعلى

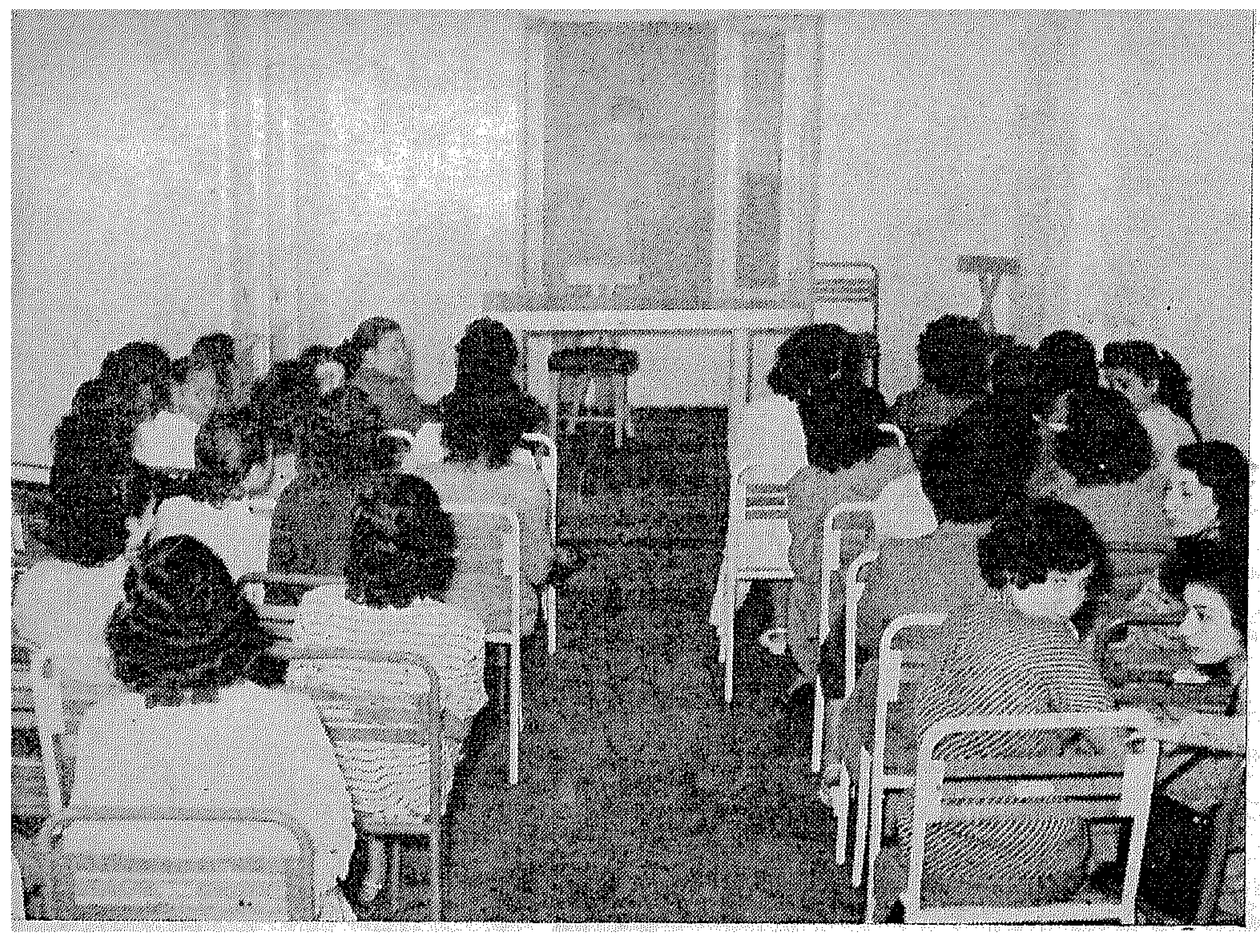
— سأحمل السلاح ... أليست فى عروقى دماء تجرى غذتها أرض مصر ... ان مصر لن ترتوى بعد اليوم بغير الدماء أما دماؤنا أو دماء الانجليز وبغير هذا لن ترضى مصر وحرام علينا أن نفقد رضاها .

— ولكن أهـذا الكتف يستطيع أن يحمل سلاحا !

— أتعجبين .. هل تشكين فى قدرة الكتف على حمـل السلاح بعد أن شاهدته يحمل رجالا فى مهدهم ... انى لا أريد أن أثقل عليك ، ولا أحب أن أضيع وقتى فانى على موعد .. موعد مع الوطن

وهكذا خرجت الانسة (س) فى الصباح لكى تذهب الى مكان ما بالصحراء حيث كانت زميلاتها قد ارتدين الزى العسكرى . ودفعن البنادق على الاكتاف فما أسرع ما انتظمت الصفوف وقد وقفن وقفـة عسكرية ينظرن الى السماء وكأنهن يسألن الله المجد

نعم من أجل هذا خرجت



الدرس الاول

الانسة (س) من منزلها، ومن أجل هذا جرى ذلك النقاش بينها وبين أختها .. هذا هو الشعور الذى غرسه النيل فى بناته فخرجت بنت النيل الى الميدان حيث احتلت مكانها الذى تتدرب فيه على القتال .

ولكن أمن أجل هذا فقط خرجت (بنت النيل) ، أو أن هذا فقط هو ما أعدته بنت النيل للحظة التى ينادى فيها داعى الوطن . لا فالحرير لم يعد يغريها ، ولن توصف بالنعومة ظلما . وكيف توصف وهى التى آست جراح المرضى وخففت آلام المصابين بل كانت أول الشهداء .

لقد تحدثوا عن المرأة التى كانت تحمل الجرحى فى شوارع الاسماعيلية وغيرها من مدن القنال ... أو على الاقل حينما تتدرب على حمل السلاح فى الصحراء

وهكذا يمضي اليوم كله ثم تعود الانسة (س) الى بيتها وهناك تستقبلها أختها وقد بدا القلق فى عينيها قائلة :

ــ كم كنت قلقة طيلة اليوم .

فردت عليها بسخرية قائلة :

ــ أنت حقا قلقة على .

ــ لا من قال لك أنى قلقة عليك .. وهل هناك داع للقلق على من وهبن أنفسهن للوطن

ــ وفيم القلق اذن

ــ لقد قلبت كل مكان لابحث عنك ولاعرف أين أنت سألت عليك كل من يعرفنك فلم تستطع واحدة أن تدلنى على مكانك

ــ هل جد فى الامر مايدعو الى أن تبحثى عنى كل هذا البحث .

ــ نعم ... وهل هناك أخطر من ذلك القلب الذى يستيقظ فجأة على الالام التى يعانيها الوطن .. بل هل أخطر من تلك النفس التى تأبى أن تذوق الطعام وتحرم على نفسها ماء النيل حتى ترويه بدماء من يستعبدونه ويذلونه . ان قلبى يدق يا أختاه ونفسى ثائرة ولن تهدأ تلك النفس ولن تقف دقات ذلك القلب الا اذا جرت فيه الدماء مزهوة بحرارة النصر . فبالله عليك يا أختاه خذينى معك أحمل السلاح وأضمد الجراح .. خذينى معك الان ولا تتأخرى لحظة واحدة .. خذينى معك

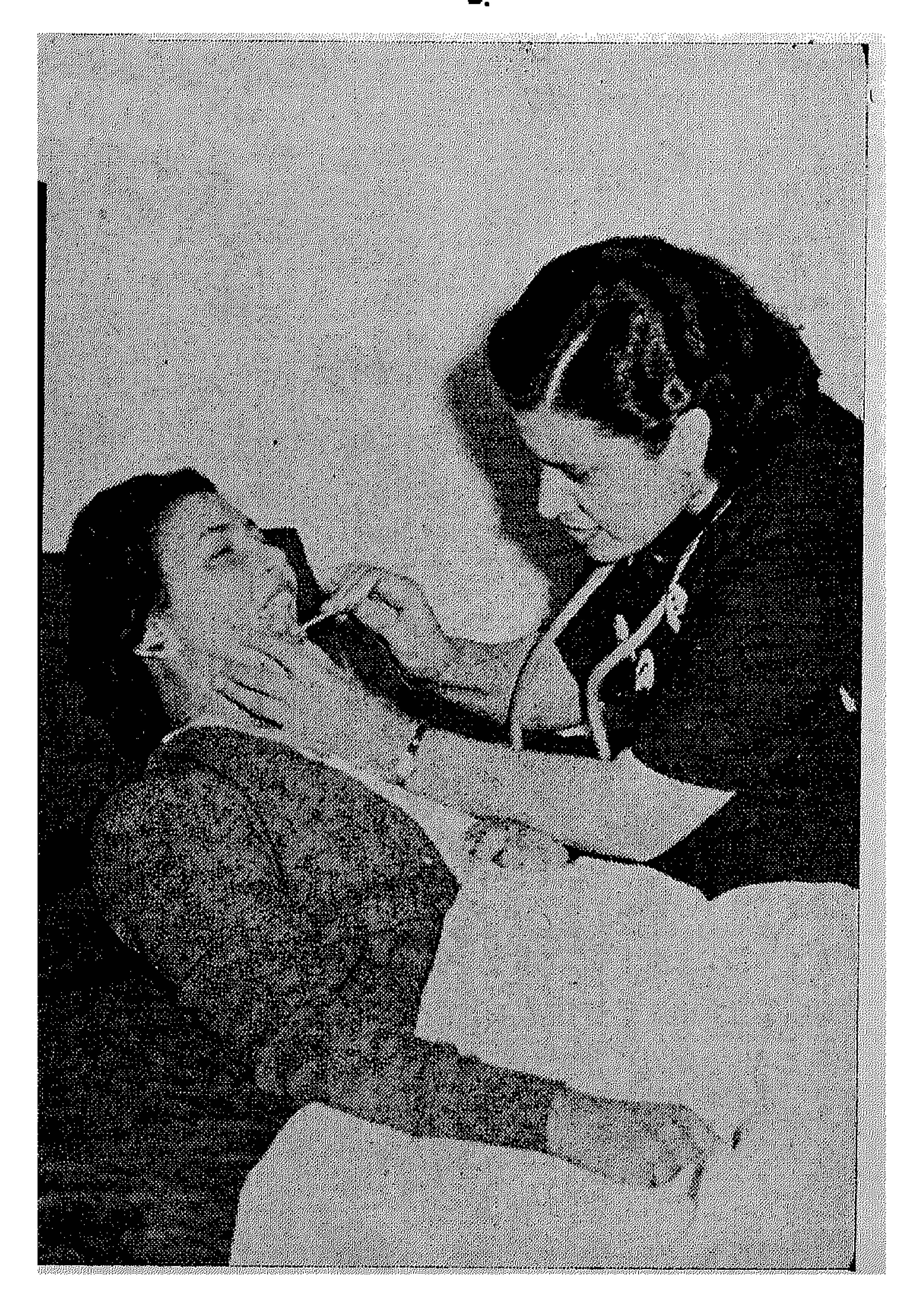
ــ ولكن الوقت ليل والنهار قريب ..!

ــ وهل تعرف الوطنية الانتظار ... ان التردد يطفىء الحماس وبالرغم من أنى واثقة أن حماسى لن ينطفىء الا أن الانتظار يضنينى

ــ فى الصباح يا أختاه سنذهب سويا فنحن اخوة فى الوطنية أيضا

ف...

الكشف الطبى



بنت النيل في ١٤ نوفمبر

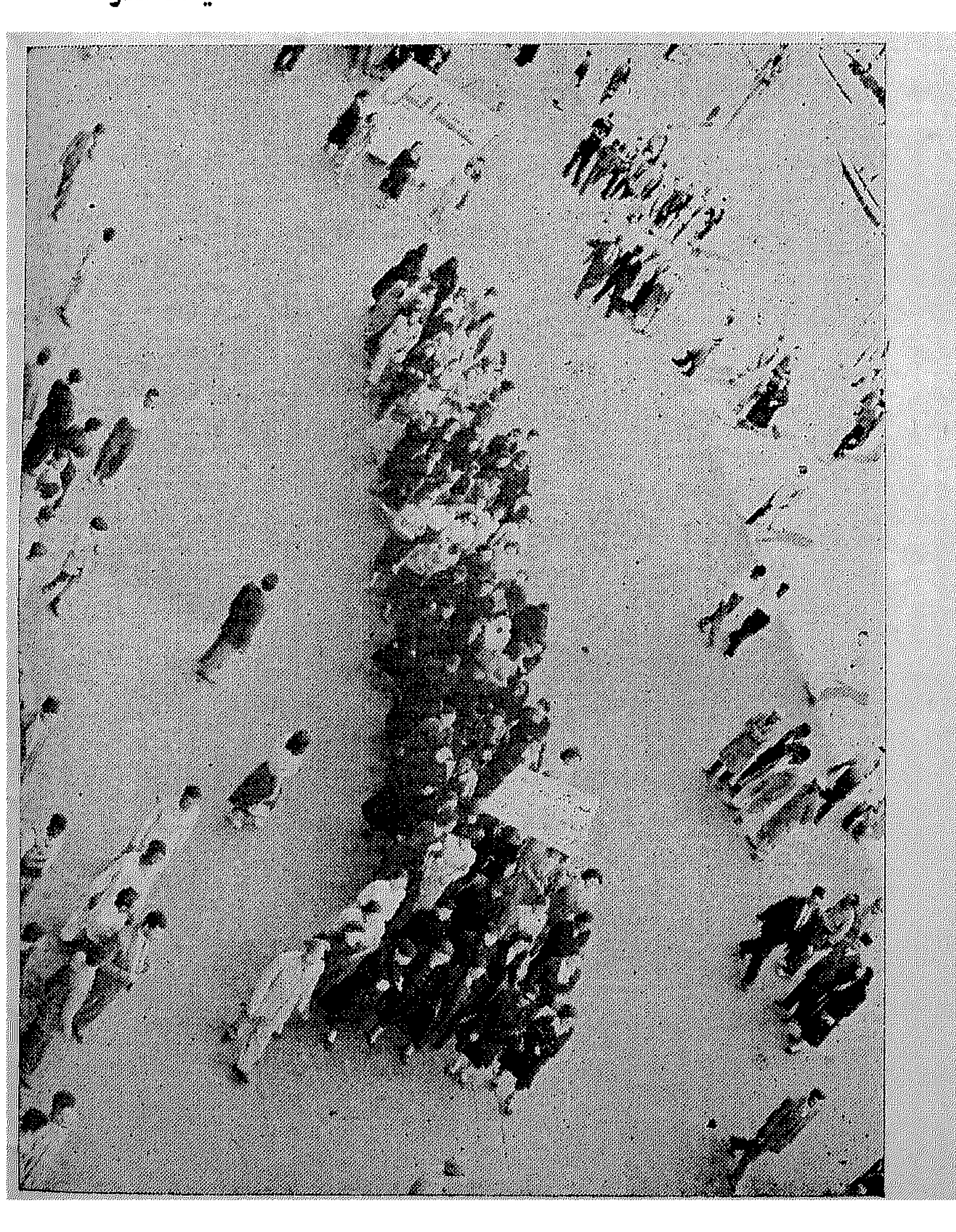


الى الامام يانساء مصر

بنت النيل تحيى زعيم ايران



سيدات مصر



مجندات بنت النيل

١٤ نوفمبر سنة ١٩٥١

يوم من أعظم أيام مصر خلودا .

انه الهبة الكبرى لشعب وادى النيل .

فى ذلك اليوم المجيد ، أعلنت مصر كلها ، رجالها ونساؤها ، حقدها الدفين على الاستعمار ، وفى ذلك اليوم المجيد، استمطرت مصر كلها الرحمة على الابرار الشهداء الطاهرين .

فى ذلك اليوم شهدت مصر ثورة أمة ، ثورة صامتة أبلغ من الحديد والنار .

فى ذلك اليوم لم يعلن الرجال وحدهم الكفاح والنضال .. بل تقدمت النساء الصفوف ، وشاركن الرجل فى رفع علم الجهاد والنضال .

لقد كانت مواكب النساء صرخة مدوية فى وجه الاستعمار ، وعرف المجرمون المستعمرون ، أن مقبرتهم الكبرى سوف يحفرها الرجال والنساء على السواء

* * *

فى ذلك اليوم المشهود فى تاريخ مصر ، تقدمت بنت النيل صفوف النساء ، وكانت أول من لبى النداء .

لقد سار موكبها تحمله أجنحة الفداء، وكان الصمت البليغ يحمل فى أعماقه غضبة مصر الشماء .

ان المرأة اذا غضبت ، ياويل من يقف فى سبيلها .

ان الكراهية والحقد ، والاصرار والعزم ، قد ارتسمت جميعها على الوجوه وانقلبت هذه الفتنة الى حراب مسمومة سوف تنقض على الذئاب الافاكين .

لقد أعلنت نساء اتحاد بنت النيل الكفاح .. الكفاح المستميت ضد هؤلاء الذين استباحوا أرض الوطن سبعين عاما بل يزيد .

لقد هبت نساء بنت النيل لتدافع عن الوطن العزيز ..

سوف تقف بجانب ابنها وأخيها وأبيها تقدم له كل عون ، وكل بذل ... وكل فداء ..

ان نساء بنت النيل ، حينما اشتركن فى مواكب اليوم الخالد ، لم يشتركن تظاهرا ، وانما اشتركن بعد أن رسمت الخطة كاملة للاشتراك الفعلى فى الكفاح .

ان نساء بنت النيل ، سيبذلن العرق والدم فى كل ميدان .. أمام الخطوط، وخلف الخطوط، سوف تكون لغتهن لغة الحديد والنار ، ولسوف تكون فى أيديهن أيضا السلام والرحمة على الجرحى من أبناء الوطن ، الشهداء ، الابرار .

ان الوطن ليس عزيزا فقط على أبنائه من الرجال .

وانما أيضا على أبنائه من النساء . على السواء .

ولسوف تذكر الاجيال أن المرأة المصرية قد اشتركت فى تحرير الوطن بالدماء .

سلام عليك يامصر ...

لقد بزغ يوم الفداء ...

ولسوف تتيهين على الاوطان ، بأن أرضك قد خضبتها دم النساء .

سلام عليك يامصر ، يوم نموت فى سبيلك أبرارا ، أو نحيا فى كنفك أحرارا .

م . ع

تنظيم الصفوف



فى انتظار اشارة البدء



وأد البنات

للدكتور علي ابراهيم حسن





ان عادة وأد البنات عند العرب فى الجاهلية من أشد وأشنع عاداتهم الاجتماعية المستهجنة وذلك أن يعمد الرجل الى وليدته وقد بدأت تستقبل الوجود وتستنشق نسيم الحياة ، فيقذفها فى حفرة من الارض ويهيل على جسمها التراب ، ثم يدعها فى غمرة الموت بين طباق الارض !!

لم يكن نظام وأد البنات متبعا عند جميع العرب فى الجاهلية ، بل كان مقصورا على بعض فرائق من ربيعة وكندة وطىء وتميم • وكان الزوج يحفر بجانب الموضع الذى اختير لولادة الام حفرة عميقة ، فاذا ظهر أن المولود أنثى قذفبها حية بعد ولادتها ، وهيل عليها التراب • وكان بعضهم يلجأ الى وأد بناته فى أمكنة خاصة بعيدة عن المنازل ، وأشهر مكان كان يجرى فيه الوأد هو جبل أبى دلامة •

ولقد كان هذا النظام متفشيا بين العرب فى جاهليتهم الاولى ، وبالغوا فيه مبالغة كبيرة ، حتى سئمه بعض دعاة الاصلاح منهم ، فنهض كثير من ساداتهم الى محاربته والعمل على التخفيف من آثاره ، بما بذلوا من مال جم وسعى حميد •

واختلف الباحثون فى العوامل التى حملت هذه العشائر على اتباع هذا النظام ، وانقسموا الى فريقين: فريق يعلله بالفقر وآخر يتلمس أسبابه فيما جبل عليه العربى من شدة الحرص على صيانة عرضه فقيل ان عادة وأد البنات أحياء فى الجاهلية ترجع الى المجاعات الكثيرة التى كثيرا ما تصيب بلاد العرب نظرا لقلة سقوط الامطار ، وكذلك الى محافظة موهومة على الشرف • وكان الاباء يضنون أن يطعموا أفواها ليس لها من قيمة فى الحياة ، كما كانوا يخشون أن يجلبن لهم العار اذا سبين فى حرب ، ومن ثم كانوا يعدون ولادة الانثى رزءا جسيما• على أننا لو افترضنا تلك الجريمة الموبقة بين جمهور العرب لما آمنا بتلك الجيوش الخضارم التى وطئت نواحى الارض ، وطوقت أعناق الامم ، وهم أبناؤهم وحفدتهم • والحق أن الوأد لم يكن معروفا الا فى فرق من مختلف القبائل وهم بين رجلين: رجل أملق من عقل ومال فهو يخشى أن ينىء الفقر الى أدب ابنته ويهتك من سترها ويبذل من عرضها ، وذلك جبان لاعزم له ولا ثقة ولا ايمان ، والعرب براء منه • وآخر من سراة القوم ذهبت بعقله الغيرة ، وهوى بنفسه الاشفاق من تبدل الحوادث وتداول المثلات، وما عسى أن يصيبها من ذل أو سباء ، وذلك وأمثاله شر مكانا وأقل عددا •

ويظهر أن حياة الشظف التى كانت تعانيها الدهماء

من العرب بسبب جدب أرضهم وضآلة دخلهم ، فضلا عن المجاعات المتوالية التى كانت تنتابهم ، هى السبب الذى اضطر من أجله القبائل السالفة الذكر الى طريقة الوأد للتخلص من هذا العبء الثقيل • على أنه من الثابت أن هذا النظام لم يكن معمولا به فى الطبقات الفقيرة وحدها بل كان عاما عند الفقراء والاغنياء فى العشائر التى أخذت به • وحدث التاريخ عن بعض من وأدوا بناتهم فى العصر الجاهلى ، وذكر من بينهم عددا كبيرا من سراة القوم وأغنيائهم ، ومنهم عمر بن الخطاب نفسه • هذا الى أن فى قصر الوأد فى بعض العشائر على البنات دون البنين لدليلا على أن الدافع اليه شىء آخر غير الفقر ، اذ لو كان الفقر هو الدافع اليه للحق جميع الاولاد بدون تمييز بين الذكور والاناث ، فانه لم يرد مطلقا ذكر للفقر فى أى آية من الآيات الكريمة التى نزلت فى وأد البنات • أما الآيات التى ورد فيها قتل الاولاد مقرونا بخشية الاملاق والتى يزعم أصحاب هذا المذهب أنها تؤيد وجهة نظرهم فهى لا تتحدث عن النظام الذى نحن بصدده بل تتحدث عن نظام آخر كان متبعا عند بعض عشائر العرب وهو قتل الاولاد على الاطلاق بدون تمييز بين ذكورهم واناثهم تحت تأثير الفقر وعدم القدرة على تربيتهم

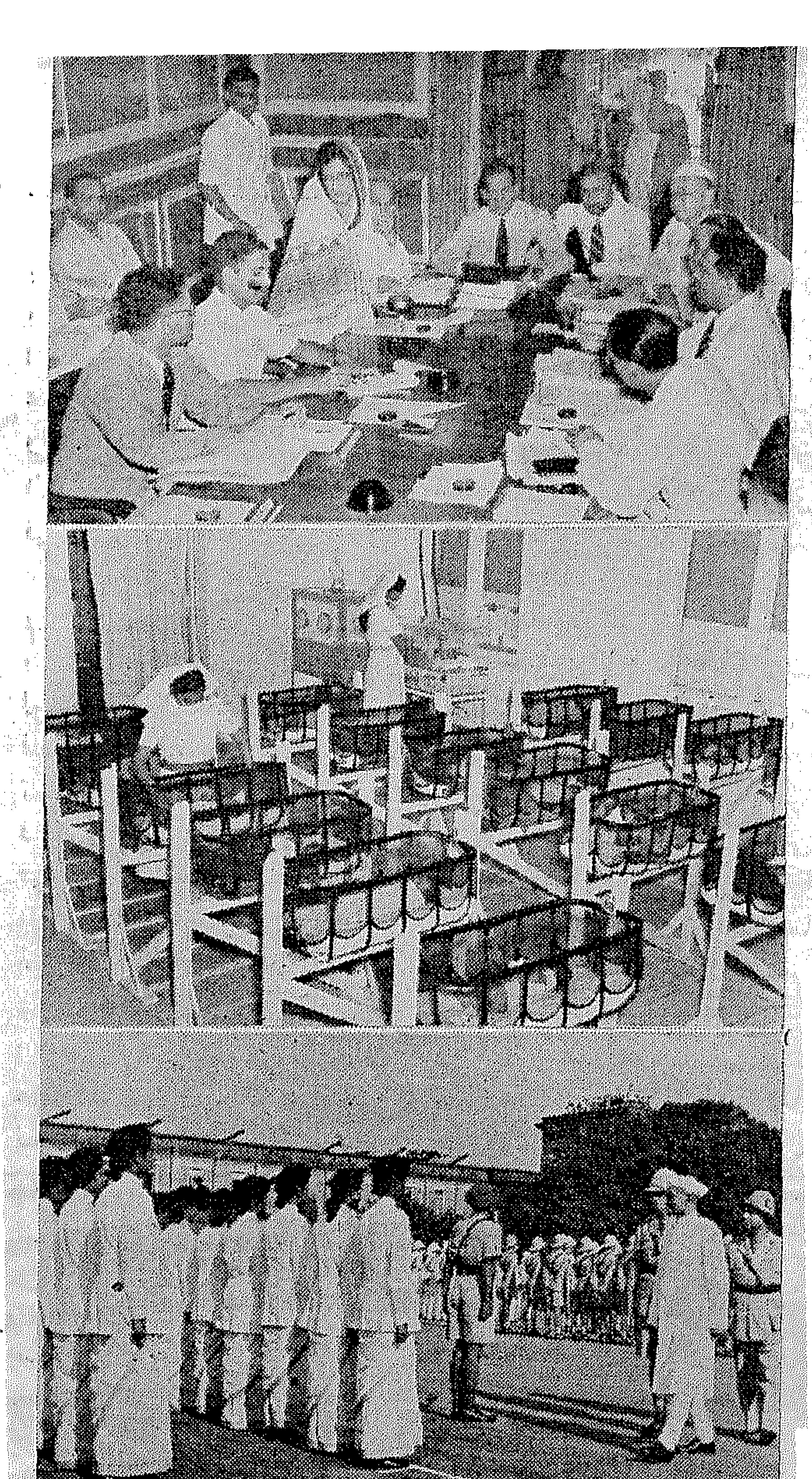
ولقد ذهب أنصار الفريق الاخر من الباحثين الى أن هذا النظام انما يرجع الى المحافظة على الشرف، بصيانة الاعراض واتقاء ما يحتمل أن يصيب الفتاة من مكروه • ويروى أنصار هذا المذهب قصة يدعون أن حوادثها كانت السبب الاول فى توجيه العشائر العربية هذا الاتجاه فهم يرون أن عظيما من عظماء العرب يدعى قيس ابن عاصم قد سببت ابنته فى غارة شنتها عشيرة معادية على عشيرته ثم عقد بين العشيرتين صلح كان من شروطه أن ترد السبايا فى مقابل فدية مالية • غير أن ابنة قيس هذا كانت قد شغفت حبا بمن وقعت فى يده فآثرت البقاء عنده ولم تقبل الرجوع الى أبيها وعشيرتها ، فآلى أبوها على نفسه ليئدن كل بنت تولد له ، وسارت عشيرته على سنته واقتدى بها بعض العشائر الاخرى • على أن ما تقرره هذه القصة يتعارض مع ما قيل من أن قيسا هذا قد شهد الاسلام ، ومات حوالى السنة العاشرة بعد الهجرة ، فلا يعقل أن يكون هو الذى قدس نظام الوأد عقب حادث حدث لبنت كبيرة له ، اذ يترتب على ذلك أن نظام الوأد لم يظهر الا قبيل الاسلام ببضع سنين مع أنه من الثابت أنه سابق لبعثة الرسول بعهد طويل •

الهند...

قالت الاذاعة الهندية حين نالت المرأة فى الهند جميع حقوقها « انه لمن دواعى فخرنا أنه بالرغم من التقاليد القديمة ، قد قررنا المساواة المطلقة بين الرجل والمرأة فى الحقوق والمسئوليات السياسية » .

وهكذا تمتعت المرأة الهندية بكل حق ، لم يكن لها نصيب فى الميراث فأصبح لها نفس نصيب الرجل ، لم يكن لها حق الطلاق فنالت هذا الحق الطبيعى تستعمله عند اللزوم ، لم يكن لها حق فى وظيفة أكبر من وظيفة عاملة تليفون ، فأصبحت اليوم وكيلة وزارة ومديرة ادارة وموظفة فى السلك السياسى ، وطبيبة ومحامية وصحفية ومديرة لمصانع وشركات ، وضابطة فى البوليس والجيش والطيران ومبرزة فى عالم الرياضة البدنية ، ومنظمة لشئون المجتمع الهندى فى أزمات الطعام أو المجاعة .

لم تكن شيئا فأصبحت



من أعلى الى أسفل : هندية عن بلادها فى مؤتمر عالمى للصحة — فى مستشفى للولادة — محافظ غرب مقاطعة البنغال يستعرض فرقة من السيدات الهنديات



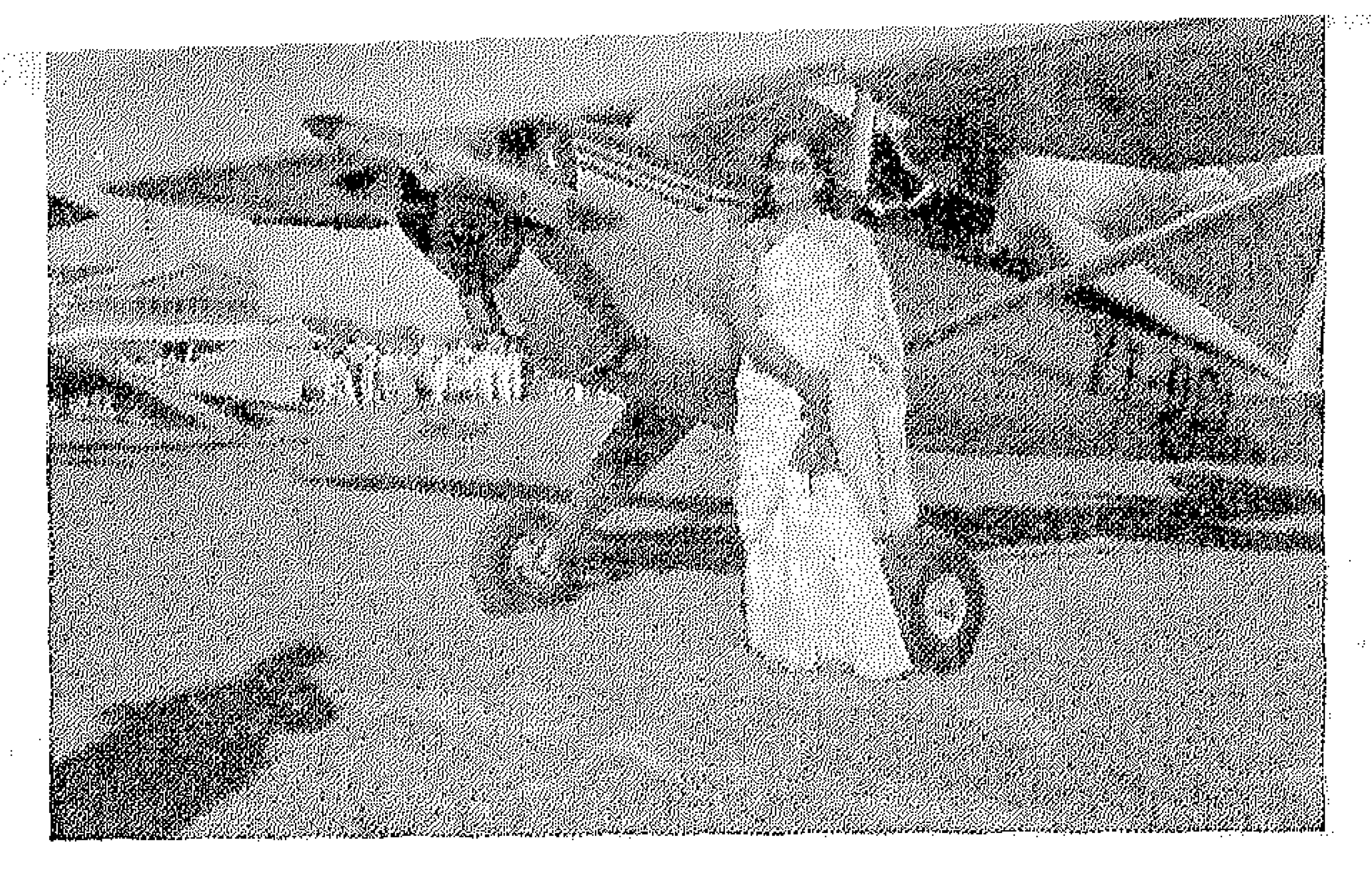
سيرة وعبرة

كل شيء ، ولم تكافح كفاح المصرية ، ولم تنل حقها فى ثلاثة أرباع قرن ، بل نالته فى ثلاثة أيام بعد استقلال الهند مباشرة ، ولم يمن الرجل الهندى بأنه أعطاها حقها من غير عرق أو دم ، بل ذكر أنها وقفت الى جانبه وهو يكافح الاستعمار ، فلما انتصر لم يشغل بها بالمطالبة أو رد الجميل ، بل سلمها جميع حقوقها من غير جدال

هذه هى الهند... سيرة طيبة ، وطيب السيرة فى رجالها الاحرار الذين أبوا أن يبقى بينهم خمسة وثمانون مليونا من زوجاتهم وبناتهم لا حق لهم فى حياة أو وجود

وفى سيرة الهند الحديثة عبرة، عبرة لنا نحن المصريين الذين نعطى نساءنا حقوقهن بمقدار ، نسمح لهن بالتعليم بعد كفاح ربع قرن.

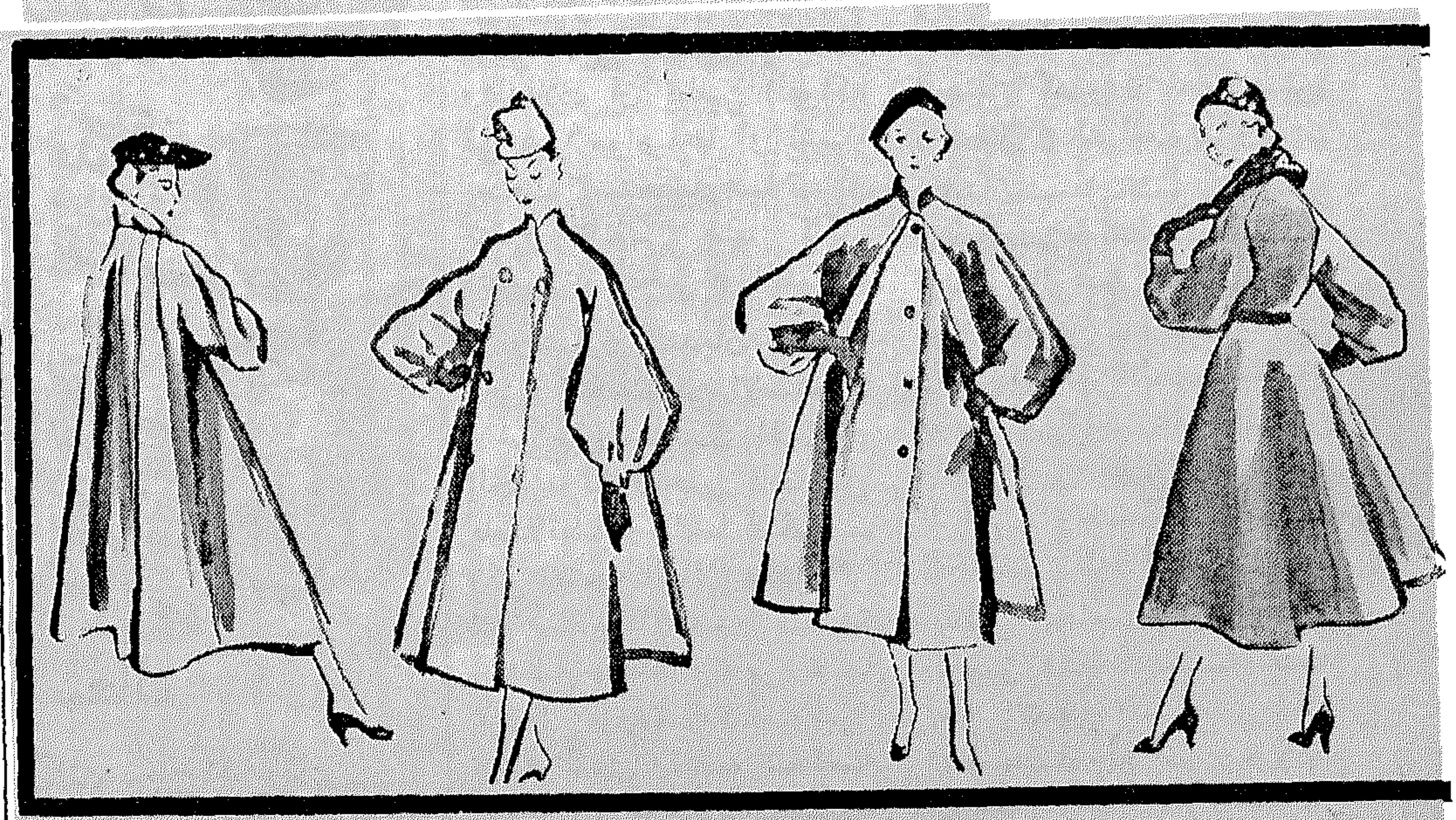
هذا الموضوع للرجال ، وهذه الصور لهم وحدها ننشرها، ليروا بأعينهم المرأة الهندية تسيطر على حياة الهند ، بعد استقلال الهند بثلاثة أيام ..

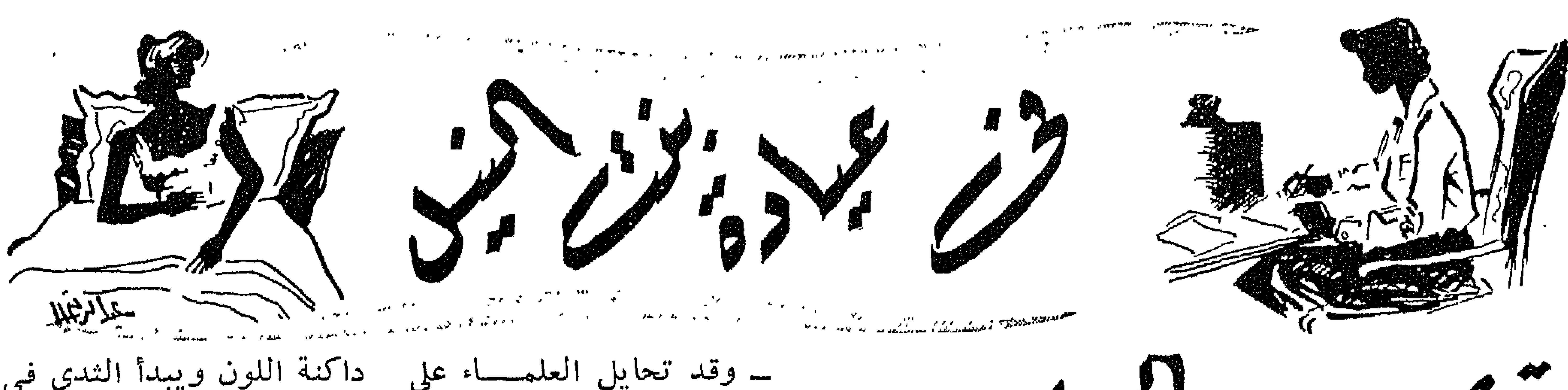


↑ مواطنة فى سلاح الطيران الهندى

↓ فى ساحة العلم







تشخيص الحمل

للدكتور محمد شوقي عبد المنعم اخصائي الولادة
وأمراض النساء بمستشفى الملك

لا يمكن التثبت قطعا من الحمل قبل وصول الجنين الى درجة من النمو تجعل له علامات تميز وجوده أى قبل آخر الشهر الرابع حين يمكن عمل أشعة تظهر عظام الجنين



ـ وقد تحايل العلمـاء على استنباط تحاليل تساعد على معرفة الحمل كحقن البول فى الفئران أو الارانب أو الضفادع ـ وهذه التحاليل تعطى نتائج صحيحة فى ٩٨٪ من الحالات ابتداء من الشهر الاول

وأول ما تحس به الزوجة عند حدوث الحمل ـ هو انقطاع الحيض ـ ولو ان الطمث قد ينقطع فجأة لاسباب أخرى كما يحدث عقب حزن شديد أو خوف مفاجىء ـ وقد ينقطع الحيض أيضا عند الحديثات الزواج أو السيدات اللائى يرغبن الحمل أو يرهبنه ويتخوفنه

ويشكو نصف الحوامل تقريبا من الوحم ـ أو من قىء فى الصباح ـ يختلف فى شدته من حامل لاخرى ويبدأ القىء عقب انقطاع الطمث مباشرة ـ ويستمر من شهر الى ثلاثة شهور وينتج فى الغالب من زيادة الحساسية فى المراكز العصبية ـ ويحدث كثيرا فى العصبيات والمدللات أن يطلبن الفواكه فى غير مواعيدها أو أشياء يصعب استحضارها ـ أو تتقزز النفس منها كأكل الطوب أو الجير أو الطين ٠

ويشارك الثديان بقية أجزاء الجسم فى الاستعداد لاخراج واستقبال المولود الجديد ـ وتحس الحامل بامتلائهما وثقلهما مبكرا ـ وفى الشهر الثانى يظهر أثر نموهما جليا فتبدو الغدة الثديية معقدة وتظهر عليها عروق وأوردة زرقاء وتبرز حلمة الثدى وتتسع الحلقة الملونة التى تحيط بها وتصبح داكنة اللون ويبدأ الثدى فى افراز سائل مخاطى رائق فى الشهر الثالث يتغير لونه وتركيبه باستمرار الحمل

وحتى آخر الشهر الثالث لا تكبر البطن لدرجة ظاهرة فان الجنين وان كان يبدو كمخلوق تام صغير الا أنه لا يزيد عن ثمانية سنتمترات فى الطول ـ ثم يضطرد نموه ـ حتى يملأ البطن داخل الرحم قرب نهاية الحمل ـ فتحس الام بحركاته داخلها عند منتصف مدة الحمل ـ ويبدأ فى الضغط على أحشائها ومعدتها ـ ويضغط على صدرها ـ فيضيق تنفسها وتبرز البطن ويظهر فيها خط أسود من أسفل السرة ـ وعدة خطوط حمراء فى جلد البطن ـ ويرتفع الرحم فى البطن بما يقرب من سنتيمتر واحد كل أسبوع

ومن فحص الجنين بعد خروجه فى حالات الاجهاض يمكن معرفة عمره من علامات بسيطة تظهر عليه فعند الشهر الثالث مثلا ـ يبدو الجنين كصورة مصغرة (مخلوق) له أنف ـ وفم ـ وعينان ـ بل تنمو له أظافر لاصابعه أما عند آخر الشهر الرابع فيمكن تمييز نوع الجنين ـ ذكرا أو أنثى وحتى الشهر الخامس لا يظهر أى شعر على الجنين ولكنه حين يظهر فانه يغطى الرأس واضحا ـ ويعم الجسم كله كزغب خفيف يظهر الحاجبان ويمكن الجنين فتح عينيه عند آخر الشهر السابع ويمكنه الحياة لو تمت ولادته بسلام ٠

مص الأصبع

للدكتورة جرانت حبيب سابا

مص الاصبع عادة شائعة بين الاطفال وهى عادة سيئة لها نتائج خطيرة وبعض الاطفال يقلع عنها فى سن مبكرة والبعض الاخر تلازمه الى سن متأخرة وكلما طال أمد استعمالها كلما كانت نتائجها أوخم وعلاجها أعسر

والاباء فريقان فريق لا يكترث لهذه العادة ولا يقدر نتائجها وفريق يدرك خطرها ولكنه يقف أمامها حائرا لا يدرى الطريقة المثلى لمنعها

ولنبدأ بالتفرقة بين حك الاصبع باللثة ومص الاصبع فالاول يلجأ اليه الطفل وقت بروز الاسنان اللبنية لتخفيف آلامه وهى عملية تساعد على بروز الاسنان ولاضرر منها أما مص الاصبع (الابهام فى الغالب) الى داخل التجويف الفمى والجزء الاملس من الاصبع ملاصق لسقف الحلق وتقفل الشفاه على الاصبع بشكل دائرى مما يزيد قوة المص والضغط على الاسنان الامامية وسقف الحلق

والطفل يولد بغريزة رئيسية فيه وهى غريزة المص فهو يمص الثدى والاصبع والبزازة وكل شىء يصل الى فمه ودلت المشاهدات على ان مص الاصبع يكثر عند الطفل اذا طال الوقت بين وجباته أو اذا زاد تدليله أو اذا أهمل شأنه من غير عناية أو ملاحظة .

ولكى ندرك تأثير مص الاصبع نقول ان الاسنان ليست ثابتة فى أماكنها كالطود الراسخ كما هو شائع بل انها تتحرك لذلك كان وضع الاسنان وانتظامها رهنا بالقوى المختلفة التى تتعرض لها فى الطفولة . ولما كان مص الاصبع يسبب ضغطا مستمرا على الاسنان والفك (المهم استمرار الضغط لامد طويل) فانه مع طول الممارسة يسبب عدم انتظام الاسنان وتشويهها وارتفاع سقف الحلق وضيق قوس الفك وبروزه الى الامام (الضب بالعامية)

وهذه العادة ـ عادة مص الاصبع تؤدى الى عادة ضارة أخرى وهى التنفس من الفم ليلا ونهارا مما يتسبب عنه أمراض شتى منها تضخم اللوزتين وأمراض الفم واللثة والزور وقد يتأثر النطق بها أيضا

واذا استمر مص الاصبع الى ما بعد السن الثالثة فمن المرجح انه يسبب عدم انتظام الاسنان وتشويهها هذا علاوة على ما تسببه من متاعب فى المستقبل عند تركيب أسنان صناعية كما يؤثر فى تعليم الطفل وذكائه وأوجه نشاطه الاخرى .

العلاج :

١ ـ منع الطفل من مص اصبعه واخراجه من فمه ونهره كلما أتى ذلك مع دوام ملاحظته وهذه الطريقة قليلة النجاح خصوصا فى الاطفال الكبار

٢ ـ وضع دواء مر على الاصبع وتفيد فى الاطفال الصغار لان الكبار يغسلون أيديهم

٣ ـ ربط الاصبع

٤ ـ الايحاء والنصيحة وقد تنفع مع الاطفال الكبار

٥ ـ شغل وقت الطفل باللعب والتسلية بحيث لا يجد متسعا من الوقت لهذه العادة

٦ ـ وضع الاجهزة الطبية الخاصة بواسطة طبيب الاسنان

معهد السيدات الرياضي
مشروع جديد
لشركة فيليبس فرع مخلفات الجيش

كانت شركة فيليبس قد أعلنت عن رغبتها في تبنى مشاريع مبتكرة ، على أن تفيد الجمهور فائدة ملموسة

وقد بحثت الشركة مختلف الردود ، ثم اختارت معهد السيدات الرياضى بالزمالك • فقد وجدت ان فكرته تسد نقصا كبيرا وذلك بتنمية فتيات الجيل ورفع مستوى الجمال ، باتباع طرق طبيعية صحيحة طبية ، تحت اشراف اخصائيات حاصلات على دبلوم المعهد العالى للتربية البدنية •

وقد زود المعهد بأحدث الاجهزة حتى صار قبلة كل سيدة تبحث عن الرشاقة ، كما توجت نتائجه بنسبة نادرة بلغت مائة فى المائة •

والاسعار معتدلة كالآتى :

	ص	ص
تدليك طبى كامل أو نصفى	٣٠	٥٠
تدليك طبى للوجه ولازالة التجاعيد		٢٠
حمام بخار كامل أو نصفى	٢٠	٣٠
دوش للصدر لرفعه وتقويته		١٥
١٢ حصة ألعاب خلال شهر		٢٠٠

وتقوم السيدات بمختلف المهام ، **وغير مسموح بدخول الرجال قط**

والمواعيد من ٣٠ر٨ صباحا الى ١ ظهرا ومن ٣٠ر٣ الى ٣٠ر٦ مساء

ويقع المعهد بالزمالك (**خلف محطة بنزين شل مباشرة) شارع حسن باشا صبرى رقم ٢٦ (بالدور الاول)**

هل عنقك جميل ؟



من عادتنا نحن السيدات أن نهتم بوجهنا وجسمنا ، ونهمل العناية بعنقنا الذى يقع بين الاثنين ، هذا مع العلم أن العنق الجميل هو من العوامل المهمة فى جمال الجسم كله •

ان العنق القصير أو العنق الطويل ليسا عيبا لا يمكن علاجه • فانه بالامكان اخفاؤه بحيث يساهم فى اكساب صاحبته شخصية • وكل مايطلب الى السيدة أن تحسن اختيار تسريحتها وحليها وفساتينها •

العنق النحيل

يجب تغذية بشرته وذلك بتدليكه صباح مساء بكريم دسم يدخل فى تركيبه مادة اللانولين أو الزيت • ويجب أن يكون التدليك على النحو الاتى :

ضعى يدك تحت الذقن • اتجهى بها الى أسفل • قومى بهذه العملية مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى وهكذا •

هل بالامكان علاج تحول العنق ؟

نعم يمكنك علاج ذلك العيب بتقوية العضلات ، وينتج هذا عن ممارسة بعض التمرينات الخاصة • واليك يا سيدتى هذين التمرينين :

شبكى يديك خلف رأسك احنى رأسك الى أن تمس ذقنك صدرك ثم ألقى برأسك الى الخلف مع مقاومتك لهذه الحركة بيديك كى تمنعى رأسك من عودتها الى وضعها الاول • وعندما تصبح رأسك الى الخلف تماما ضعى قبضة يدك تحت ذقنك واحنى رأسك هذه المرة الى الامام مع مقاومة هذه الحركة باليدين •

مارسى نفس التمرين مع ادارة رأسك من اليسار الى اليمين • وفى هذه الحالة عليك أن تضعى يدك التى تقاومين بها على أذنك •



العنق القصير

لا علاج للعنق القصير ومع ذلك فيمكنك أن تبدى ذات عنق طويل لو غيرت من وضع رأسك الطبيعى • وما عليك يا سيدتى الا أن ترفعى ما أمكن مؤخرة الجمجمة• قومى أيضا ببعض التمرينات الرياضية التى تساعد على تخفيف الكتفين من كتل اللحم الزائدة •

قومى كل يوم ولمدة خمس دقائق بتمرين السير المطاطى ويقضى هذا التمرين أن تحملى على رأسك ثقلا يساوى ثلاثة كيلوجرامات • احملى على رأسك سلة تضعين فيها كيس رمل ويمكنك زيادة الثقل بالتدريج الى خمسة كيلوجرامات

مارسى تمرينا آخر: ازحفى على بطنك ويداك خلف ظهرك ازحفى أيضا على ظهرك• انها




أحسن طريقة للقضاء على تقوس الظهر •

استلقى على ظهرك وارفعى ذراعيك الى أعلى ، قومى رأسك وعمودك الفقرى بأبطأ ما يمكن • استلقى على ظهرك ببطء وكررى العملية عدة مرات • لسوف تدهشين من أن خرزات الرقبة والظهر ستعود اليها طراوتها وأن عنقك سيبدو أطول •

العنق الغليظ




تتضايق السيدات البدينات من عنقهن الغليظ مع أن فى استطاعتهن جعله نحيلا وذلك بتدليكه بالكريم المركب على النحو الاتى :

٢٥ جم فازلين ، ١٠ جم لانولين ، ٣ جم يودور البوتاسيوم • واننا لا ننصحك أن تدلكى عنقك ان كان غاية فى الغلظة فقد يكون نتيجة ذلك تفرق الانسجة ويغدو العلاج مضرا•





آستطاعت المرأة أن تسير قوى الطبيعة وفق هواهـا ولمنفعتها الشخصية ، ولكنها لم تستطع أن تخضع النوم لها بل ظل سيدها يأمرها فتأتمر وينهاها فتنتهى ٠

ان النوم معناه الراحة ونسيان الهموم ٠ ولا شك فى أن كل انسان يشعر بحاجة ملحة اليه ٠ ان هدوء الفكر وراحة الاعصاب يؤثران أحسن تأثير على صحة الانسان وجماله ٠ لذا فاننا ننصحك يا سيدتى أن تأخذى قسطك من النوم بل تدخرى منه ان استطعت ٠ ان النوم لهو صـديقك الوفى وصديق جمالك وشبابك وهو على الاخص عدو التجاعيـد اللدود ٠

وهناك نوعان من النوم يجب ألا تخلطى بينهما ٠ ولكى يكون النوم مفيدا يجب أن يكون هادئا والا كان ضرره أكثر من فائدته ٠ وان أردت أن تأخذى فكرة كاملة عن الطرق



جان باتو
فستان من التويد الرمادي والاسـود ٠ ياقة وكرافاته استراكان

بيير بالمان
فستان من التويد البني والابيض مقفل بالورب

النوم صحة وجمال

المختلفة للنوم فعليك بملاحظة الحيوانات والاطفال البالغين· أثناء نومهم · ان الكلب أو القطة أو الطفل الصغير ان كانوا نياما لاحظت أن عضلاتهم غير متقلصة وأن أعضاءهم لينة وأن ذهنهم صاف · لاحظى بعد ذلك رجلا أو سيدة أثنـاء نومهما انك بلا شك سترين تقلص عضلاتهما وعدم هدوء بالهما مرتسما على وجهيهما وكأن همومهما مضت تلاحقهما الى مخدعيهما · ان مثل هذا النوم يأتى بعكس الفـائدة المرجوة ، بل يسلم صاحبه الى نوع من الهلوسة تؤثر فى أعصابه أيما تأثير وتتعبه جسمانيا ·

ولسوف تسأليننى ، سيدتى ، علاجا لهـذه الحالة · فأقول انك فى حاجة الى (تنظيف) أفكارك ان صح هـذا التعبير وذلك بمحاولة نسيان كل شىء وطرد الافكار المربكة التى ستؤثر على حالتك النفسية طوال فترة نومك · قولى فى نفسك ان النوم فترة خصصت للراحة التامة لا لحل المشكلات والمعضـلات التى تعترض حيـاتنا · وان لم تستطيعى طرد تلك الافكار فعليك على الاقل أن تحاولى قبل النوم أن تفكرى فى أشياء تجلب السرور ولا تتعب الاعصاب

لا تقطبى حاجبيك أثناء النوم والا اجتاحت التجاعيـد وجهك · قولى فى نفسك ان النوم فترة تجميل وعلاج بالمجان يجب أن أستفيد منها ···

وهكذا سيدتى استطاعت المرأة أن تضع النوم فى خدمة جمالها ···



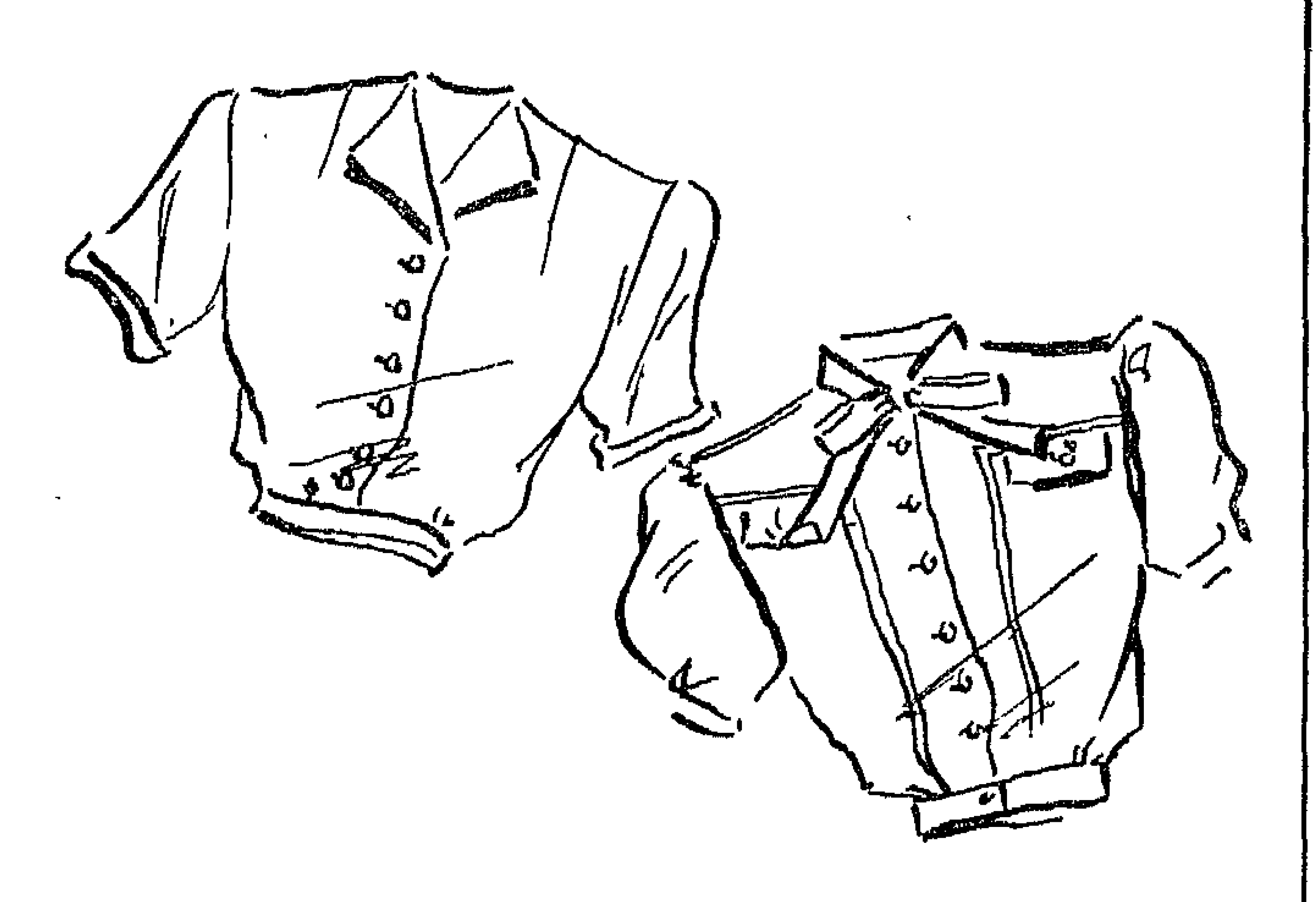
جاك جريف
فستان من التويد الاسود والابيض · الكورساج درابيه

رفايل
فستان من التويد الاحمر والاسود بجيبين فرانجيه





كورساج بدون ياقة

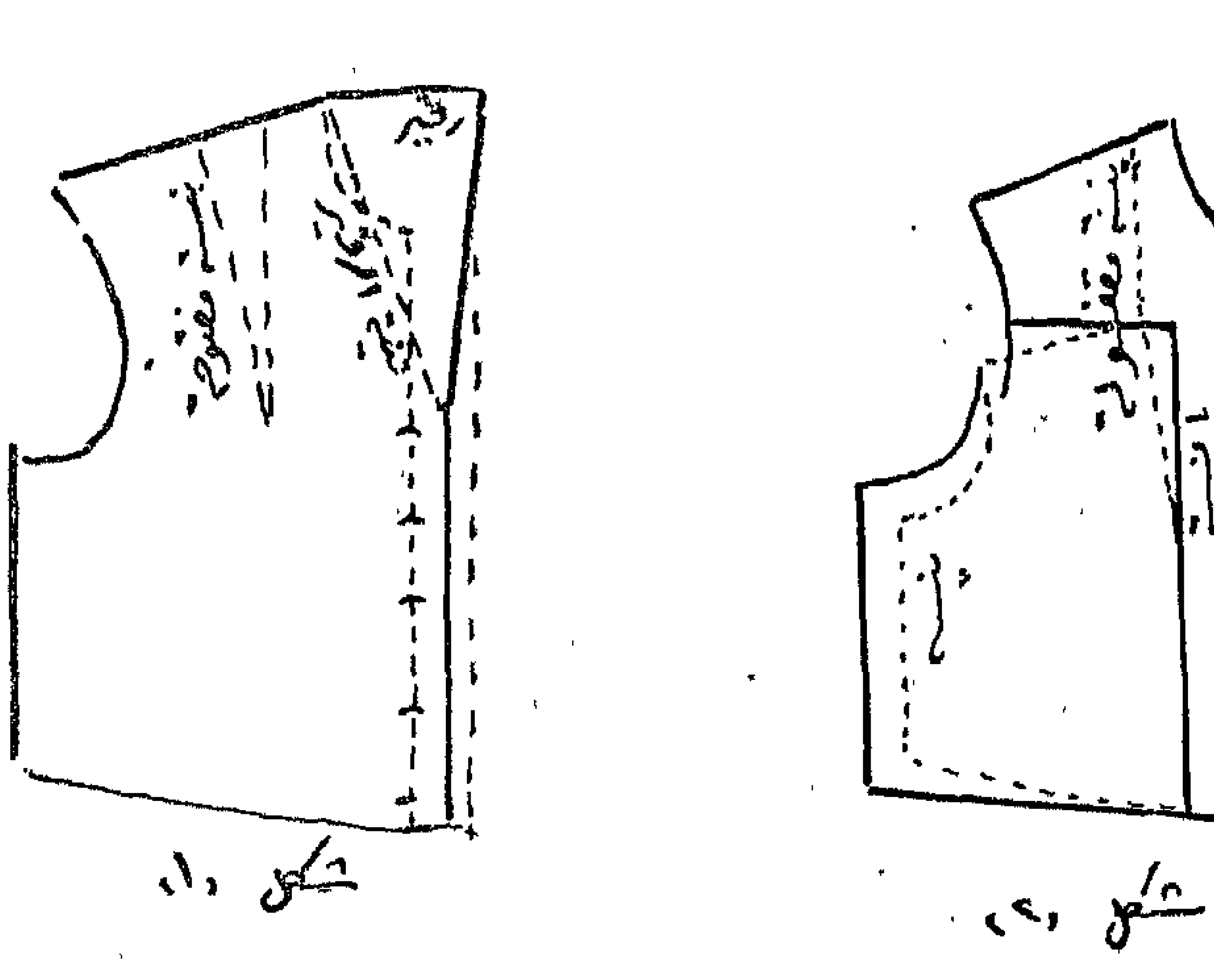



تظل البانسة كما هى فى الباترون الاصلى . اتركى زيادة عن الكراوزيه ٣ سم أو ٤ سم لتعريض القلابة . أبتدئى من ركن الكتف من ناحية فتحة الياقة . ارسمى خطا أفقيا ، ومن نهاية هذا الخط ارسمى خطا مائلا يصل الى ال ٢سم الكروازيه عند العروة الاولى .

اثنى القلابة عند الخط المنقط كما هو مبين فى (شكل ١)

كورساج بامبيسمان

اقفلى بانسة الصدر . وخطى بنفس الطريقة الامبيسمان والقصة . ان سعة بانسة الصدر تختفى فى القصة (شكل ٢) .





الى اليسار
ثوب من الصوف الخفيف الايكوسيه الازرق والاحمر بياقة من قماش الباتيستة الابيض وبقلابات للاكمام من نفس القماش . ابتكار « ميني »



أسفل الى اليمين : تايير ذو صديرية ضيقة . والى اليسار فستان تواليت من الصوف الغامق محلى بالاستراكان

أسفل : فستان من الصوف الرمادى غاية فى الاناقة تصميم محلات مينى بباريس





اليس جميلا هذا التايير بجاكتته القصيرة الضيقة وبجونلته المتوسطة الاتساع ؟ انه من ابتكار باريس



تايير تواليت من القماش ذى المربعات وقد حليت ياقته بفراء اسود

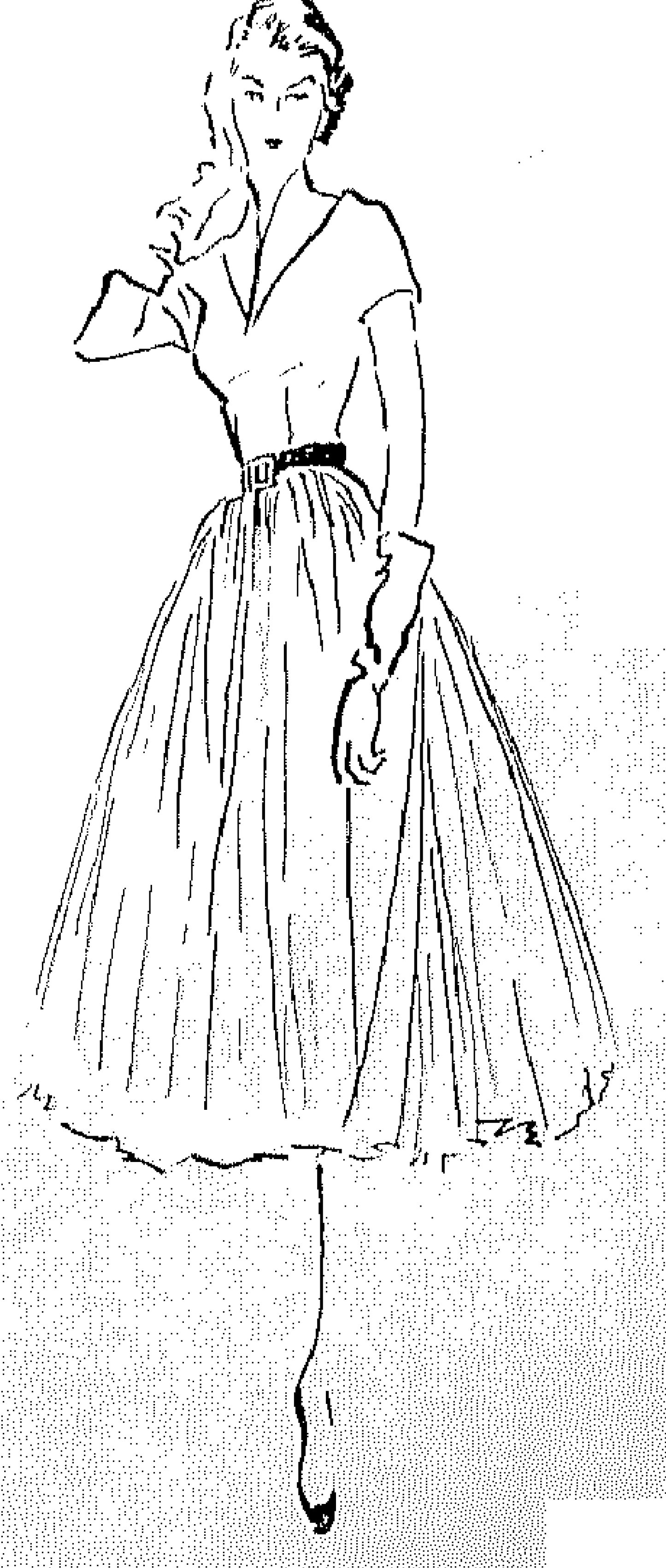


تايير أنيــق يلبس لبعد الظهــر وقد حليت الجاكيت بعدد كبـير من الازرار أما الجونيلة فمتوسطة الاتساع

ثوب من قطعتــين يرتدى لبعد الظهر الجونيلة غــاية فى البساطة والخــصر ضيق

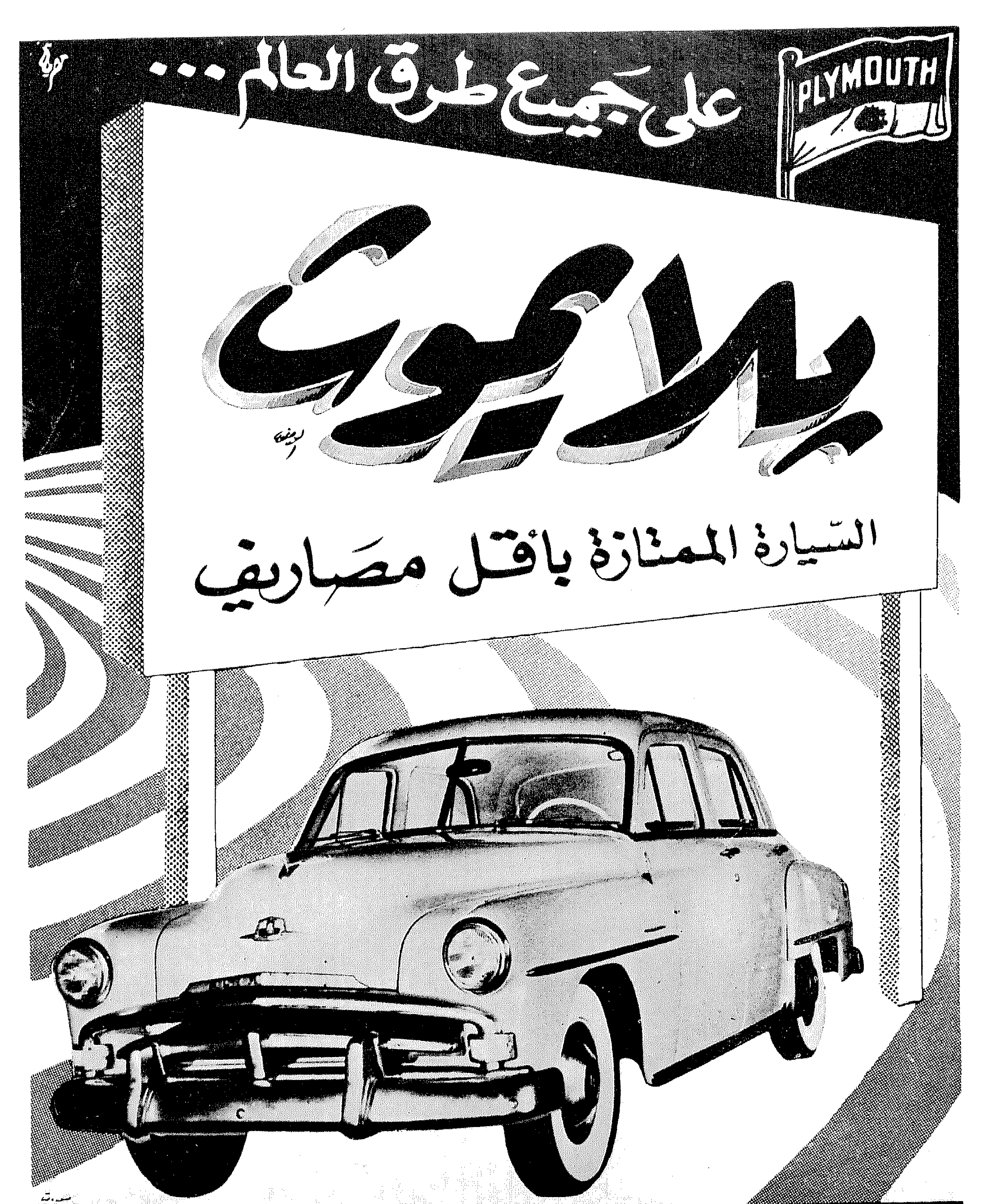



معطف فضفاض سهل التفصيل يمتاز بجيوبه
الرأسية وبياقته المقفولة تصميم كرستيان ديور





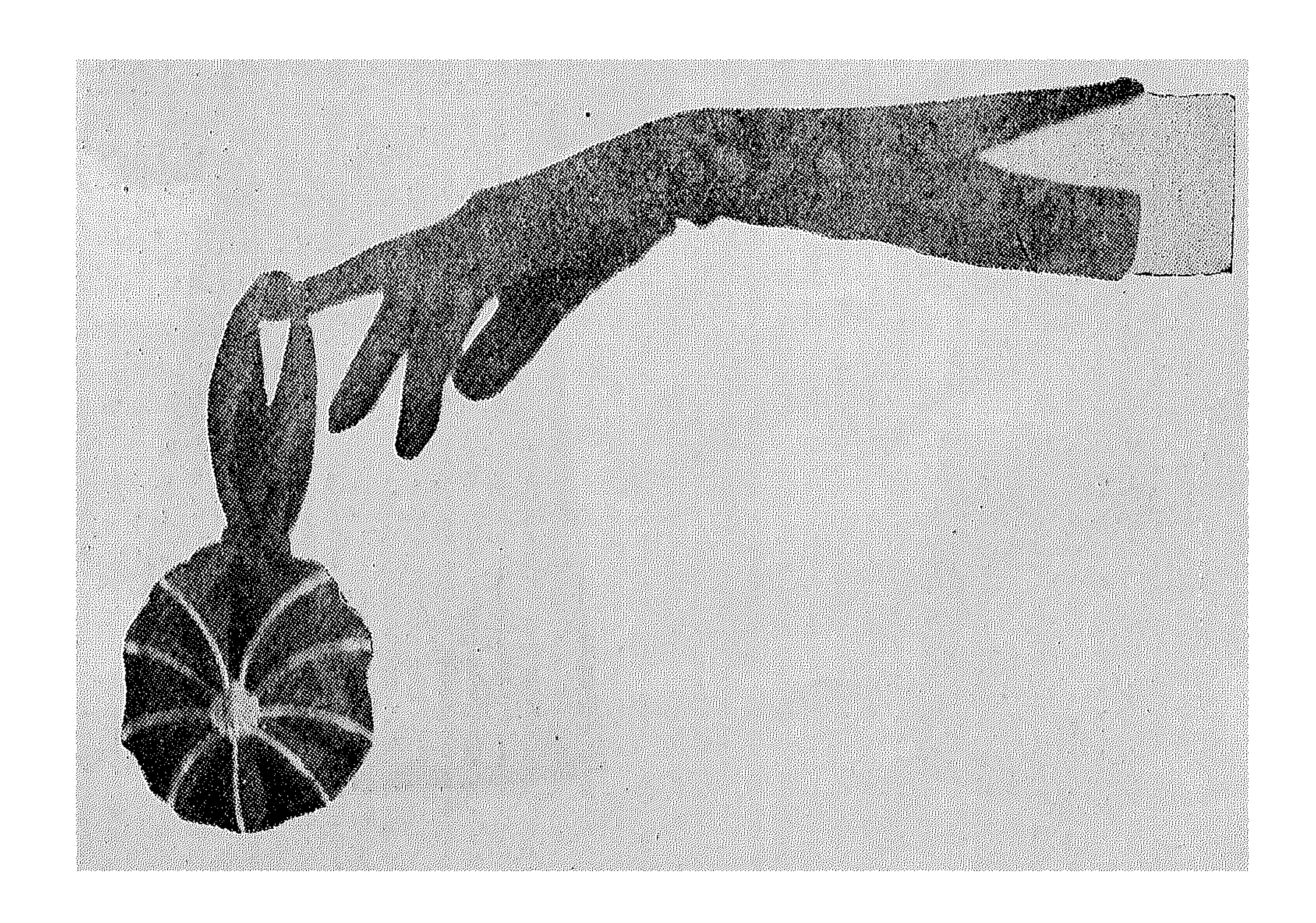
معطف يرتدى للصباح وتحته ثوب مركب من قطعتين جونيلة وجاكيت قصيرة . تصميم كريستيان ديور


على جميع طرق العالم...
PLYMOUTH
بلايموث
السيارة الممتازة بأقل مصاريف



أعلى الى اليمين معطف من الصوف لماجى روف . الى اليسار : معطف من القطيفة لبالمان . أسفل الى اليمين معطف فضفاض لمانجان . الى اليسار معطف واسع تصميم كارنيتيه

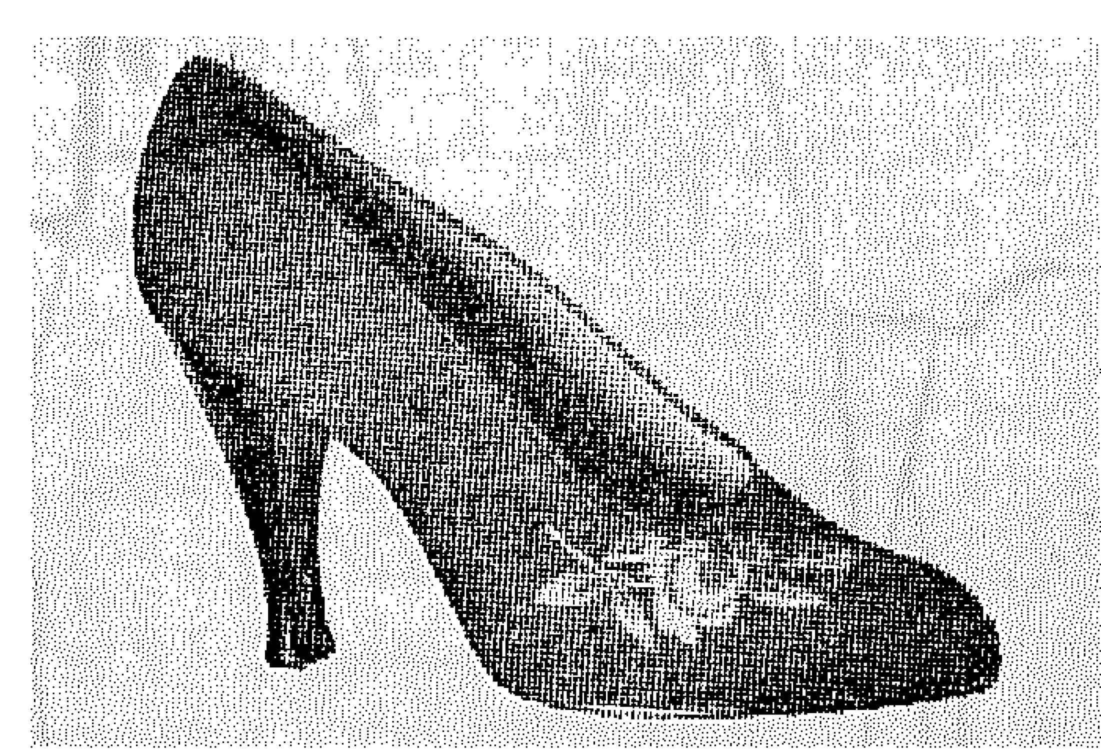
فصل الشتاء فصل المعاطف والمعاطف الجميلة طبعا . وها نحن أولاء نقدم لك ثلاثة من أحدث الموديلات التى وصلت الينا أخيرا . لاشك فى أنك لاحظت معنا أن معاطف هـذا الشتاء تميل الى الاتسـاع بشـكل ظاهر



قفاز للشـتاء مصـنوع من جلـد الشامواه الاسود بذراع تصل الى تحت المرفـق وهو مشـقوق من الوسط ويضم شقاه الى بعضهما بزراير فانتزيه غاية فى الجمال



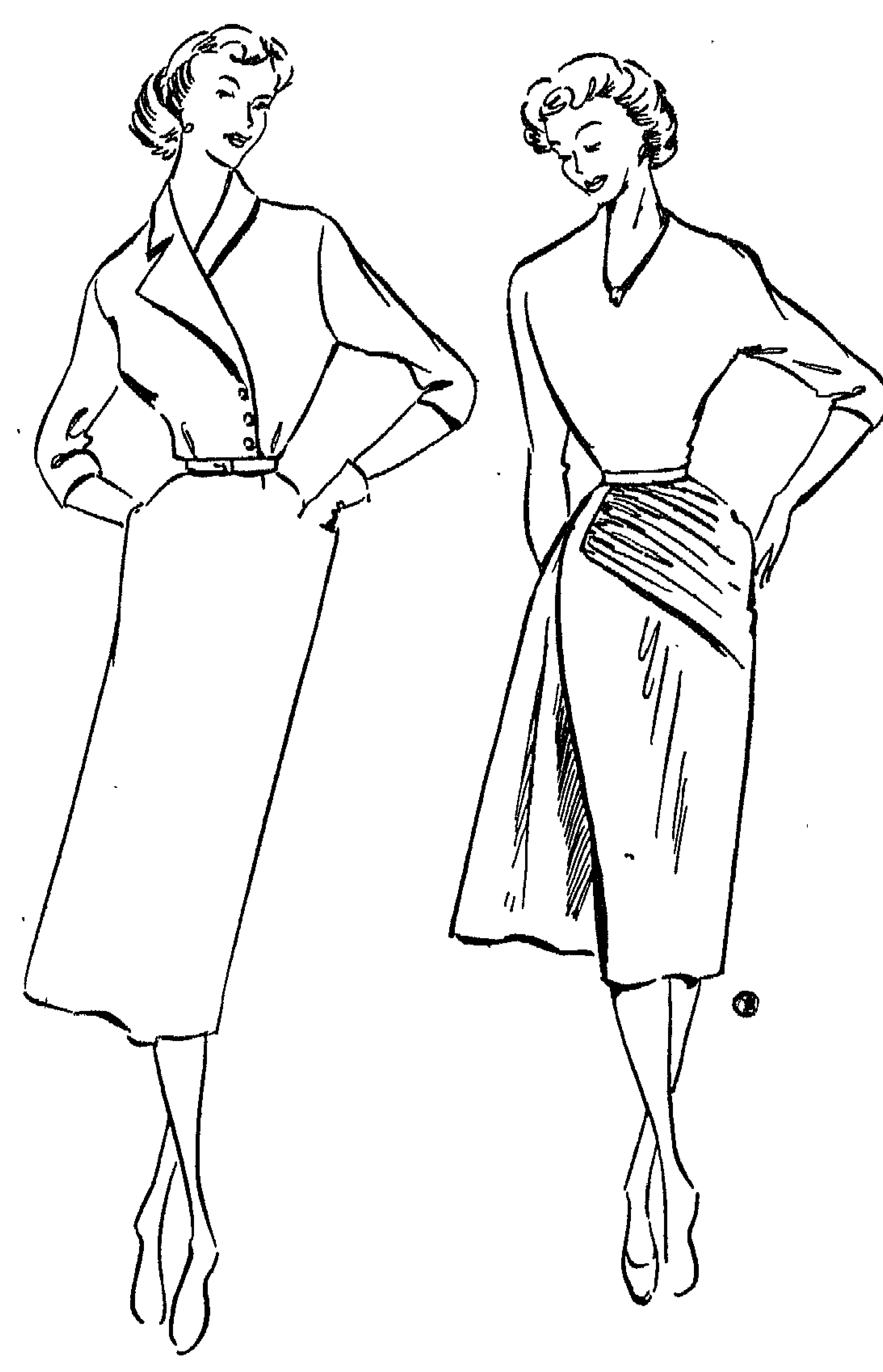
حذاء من مجموعة الاحذية التى ابتكرت خصيصا لهذا الموسم . وهـو غاية فى البســاطة



طرز جديد من الاحـذية الساتان التى تلبس فى الحفلات وقـــد حلى بوردة مطرزة عليه

يقدم كريستيان ديور هذا الثوب الانيق وهو من الصوف الكحلى الغامق أما البوليرو فهو من القماش نفسه وقد ربط الى الوسط بعقدة صغيرة مبتكرة ويلاحظ ضيق الاكمام

مسابقة بنت النيل



كل سيدة أنيقة تهتم باختيار أزيائها بنفسها يمكنها أن تمتحن مقدرتها على الابتكار وذلك بالاشتراك فى هذه المسابقة ..

اليك ياسيدتى موديلين لفستانين حذفت من أحدهما تقاطيع النصف الاعلى ومن الآخر تقاطيع النصف الاسفل .

هل يمكنك ابتكار كورساج يليق بالجونلة التى فى الموديل الاول وجونيلة تليق بالكورساج الذى فى الموديل الثانى ؟

هيا .. امسكى القلم وجربى وستجدين أن بضعة خطوط من ابتكارك تكفى لرسم فستان جميل . اعتمدى على نفسك فقط ولا تنقلى من الكتالوجات .

ان كنت فى القاهرة أو الاقاليم ارسلى الرد الى :

جونو ــ ١١٦ شارع عماد الدين فوق بامكو

أما ان كنت فى الاسكندرية فارسلى الرد الى :

جونو ــ ٣٦ شارع سعد زغلول فوق اركو

الجائزة الاولى : برنامج كامل لتعليم التفصيل بالمراسلة

الجائزة الثانية : موديل على الشاش تختارينه بنفسك من مجموعة موديلات من باريس

الجائزة الثالثة : باترون على المقاس

تليفون بنت النيل ٤٠٦٨٤ ــ ٤٩٦٦٨

بنت النيل في شئون منزلك

س ـ قمت بعمل مجموعة من الملابس التريكو لى ولاولادى منها الابيض ومنهـــا الملون ـ وانى أخشى فسادها بالغسل واصفرار اللون الابيض كما حدث معى مرارا ٠ أرجو ارشادى عن الطريقة الصحيحة التى أتبعها فى غسلها وكيهـــا حتى لا تفسد منى ٠٠

ج ـ ملابس الصـــوف التريكو يمكنك أن تحتفظى بشكلها ورونقها الجميـــل لمدة ســـنوات متعددة اذا اتبعت الطريقـة الصحيحة فى غســـلها ٠ وقبـــل أن تبدئى بغسلها أنبهـــك بملاحظة النقط الاتية :

أولا ـ تخيرى اليـــوم الصحو ذا الشمس الساطعة واجعليه يوم الغسيل لمثـل هذه الملابس لان الجو الرطب من أهم العوامل المساعـدة على تلبد الصوف وأنكماشه

ثانيا ـ اجتنبى المـــاء الساخن والماء البـــارد فى مراحل الغسيل والشطف لان الحرارة الشـديدة والبرودة الشديدة يعمـلان على اتلاف الصوف

ثالثا ـ اجتنبى الصابون بل تكون الكمية المستعملة قليلة حتى لا يصفر اللون الابيض ويلبد الصوف

رابعا ـ الزمى السرعـة الزائدة فى الغسل والشطف والعصر

خامسا ـ استعملى ملعقة نوشـــادر صغيرة فى ماء الغسل والشطف فى الصوف الابيض لتجنب اصـفرار لونه

طريقة الغسل :

١ ـ انفضى الملابس من الاتربة ثم حددى حول البقع بالسراجة ليمكنك دعكهـــا أثناء الغسل

٢ ـ أعدى ماء دافئا فى الاناء وأضيفى اليه مقـدار بسيطا من مذوب الصابون أو مبشور صـابون لوكس الجاهز وربيه جدا بيدك حتى تتكون رغوة بسيطة

٣ ـ يغسل الصوف فى الماء السابق بواسطة الدلك أى ضغطه قطعـة قطعة بين يديك واجتنبي الدعك ٠ ثم يعصر بواسطة الضغط أيضا ويغسل مرة ثانية وثالثة حتى ينظف تماما مع استعمال السرعة فى العمل

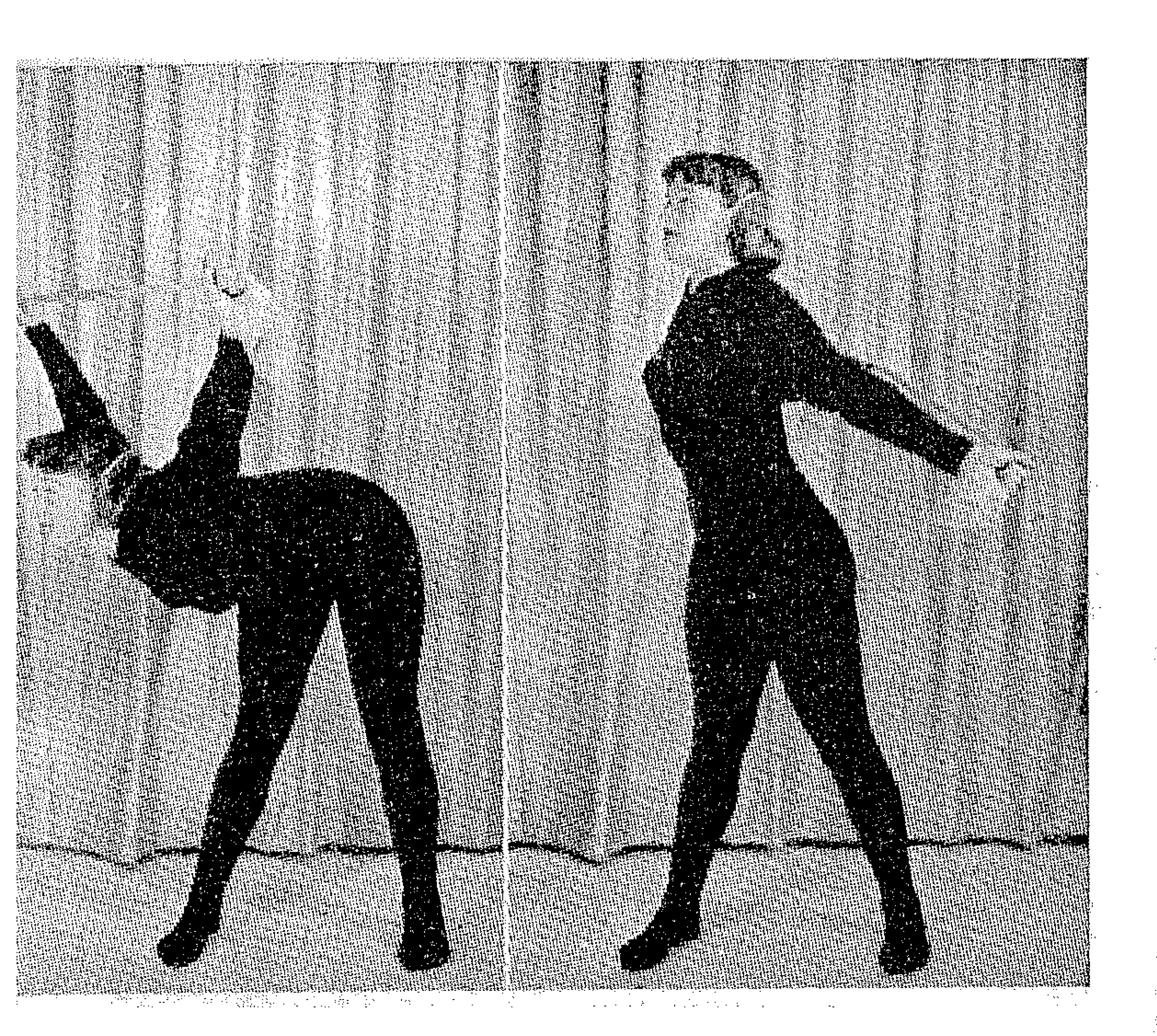
٤ ـ اشطفيه جيدا مرتين أو ثلاثة فى ماء دافىء لازالة الصابون تماما ثم اعصريـه بالضغط بين يديك ثم لفيه واعصريه عصرا محكمـا فى بشكير أو ملاءة فرش كبيرة لتتخلصى من أكبر كمية من الماء ٠

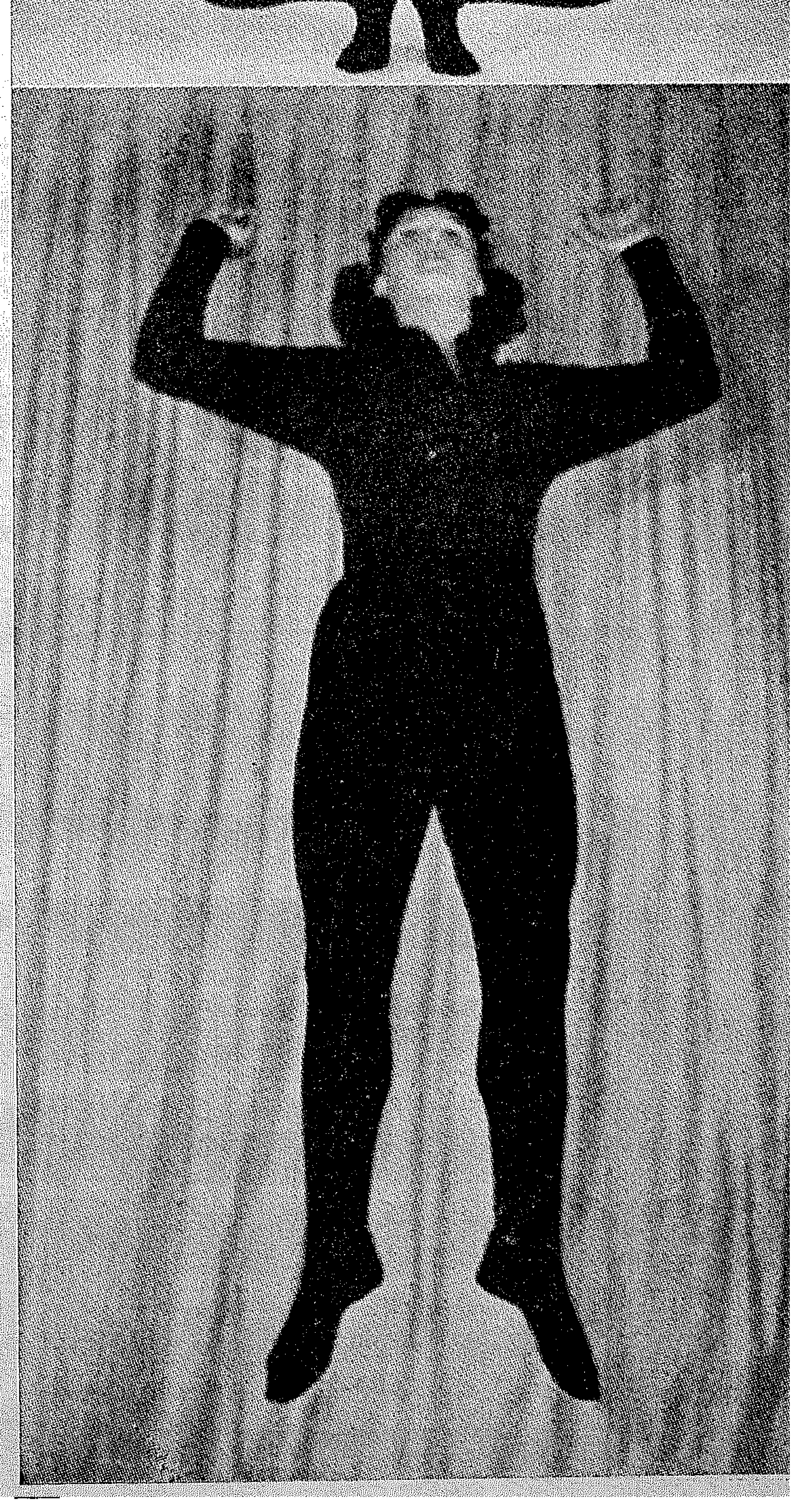
٥ ـ افرديه فوق منضدة خشب مفروشة بعد وضعها فى الشمس وساوى أجـزاء الرداء تماما حتى يأخذ شكله الطبيعى واجتنبى مطه طولا أو عرضا بطريقة قد تفسـد منظره ٠

٦ ـ اتركيه فى الشمس والهواء الجـاف حتى يجف تماما واجتنبى نشره معلقـا على الحبل حتى لا يمـط ويفسد

٧ ـ عنـــد تمام الجفاف اكويه على الظهر بواسـطة الضغط عليه بمكواة دافئـة واجتنبى شده أثناء هــذه العملية

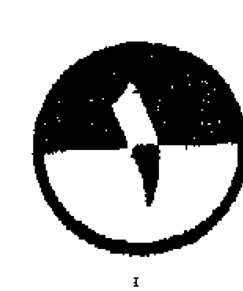
ملحوظة : الاصواف الملونة تغسل بنفس الطريقـــة واســتعملى ملعقة صغيرة نوشـــادر فى ماء شطف الاصواف السوداء فذلك يساعد على أعادة رونق لونها٠





تمرينات للشتاء

للشتاء تمرينات تختلف كل الاختلاف عن تمرينات الصيف . فالجسم في فصل البرد فى حاجة الى أن يبذل مجهودا كبيرا دون أن يخشى عليه شيء. وهانحن أولاء نقدم لك على هاتين الصفحتين التمرينات التى توافقك أن عرفت كيف تمارسينها .

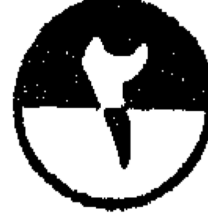


التمرين الاول

التنفس هو أساس كل رياضة تقومين بها . حاولى أن تقفزى كما تفعل هذه السيدة . ان هذا التمرين يقوى القدم والساق . ويسهل عليك السير ان كنت من اللواتى يحببن هذه الرياضة .



التمرين الثاني
هذا التمرين يقوى الذراعين والصدر . قفى معتدلة مع ضم الساقين . ارفعي ذراعيك الى أعلى . اثنى احدى الساقين مع مد الاخرى . على أن تكون الركبة أقرب ما يمكن من الارض . اعكسى الحركة دون أن تحركى القدمين من مكانيهما .





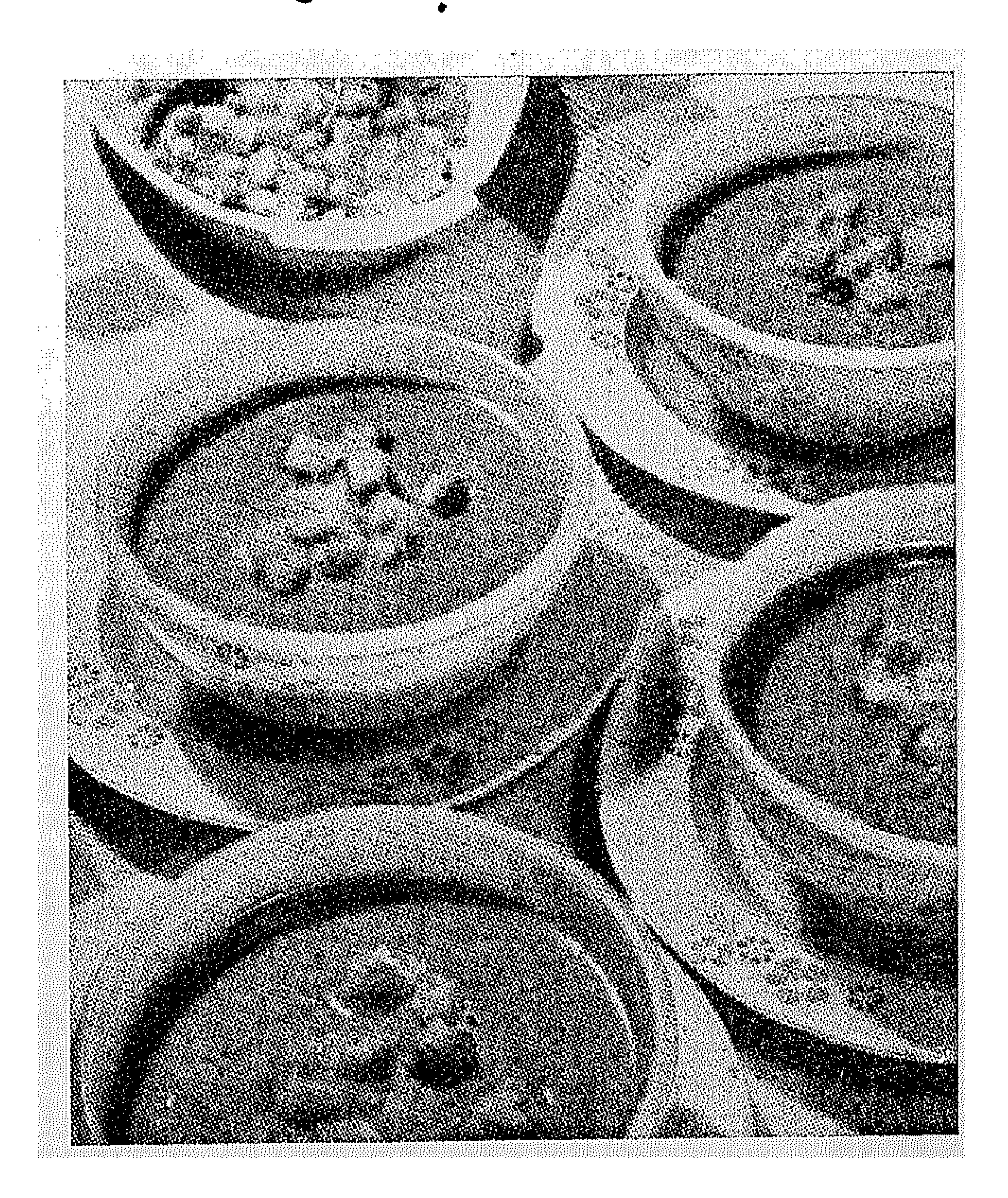
التمرين الثالث
هذا تمرين يغنيك عن ممارسة السباحة . امسكى بيديك ايشارب أو فوطة مبرومة . افتحى ساقيك على أن تتوازى قدماك . ادخلى بطنك . ارفعي ذراعيك . اخفضيهما أمامك . اخفضى الجذع مع رفع الذراعين الى الخلف . ارفعي الجذع الآن مع خفض الذراعين خلف الظهر . غيرى الجهة واكملى التمرين دون أن تتوقفى . يجب أن يظل الايشارب أو الفوطة مشدودا . لا تبدليها بعصى .





للسيدة حكمت صبحى

حساء العدس بالخضر



المقـــادير :

كوبتان من العدس	قطعة كرفس
٤ كوبات ماء بارد	١ كوسه متوسطة
١ جزرة أفرنكى متوسطة	١ لفتة صغيرة
١ بطاطس متوسطة	نصف رطل عظم
١ بصلة	١ ملعقة كبيرة سمن
	ملح وفلفل

الطريقـــة :

١ ــ اغسلى الخضار وقشريه كل حسب نوعه ثم يقطع الى مكعبات صغيرة

٢ ــ ينقى العدس ويغسل ويخلط بالخضر المعدة

٣ ــ يحلل السمن فوق نار هادئة ويوضع فوقه الخضر والعدس ويشوح الجميع في السمن فوق النار الهادئة لمدة خمس دقائق

٤ ــ أضيفى الماء والعظم وغطى الاناء وآتركى الجميع يغلى ببطء على نار هادئة حتى ينضج الجميع وينهرى العدس ليصير سهل التصفية مع ملاحظة اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر حتى تتم مرحلة النضج

٥ ــ صفى الحساء من منخل سلك ثم اضبطى قوامه (سمكه) بما يلزم من الماء

٦ ــ أضيفى الملح والفلفل واضبطى الطعم ثم يعاد الحساء ثانيا على النار حتى يغلى

٧ ــ عند التقديم يسخن ويغرف فى سلطانية أو فى الفناجين الخاصة ويقدم للاكل ساخنا وقدمى معه الخبز الافرنكى المحمر كما هو موضح أمامك بالرسم ٠

* * *

صينية السمك بالخضر

المقـــادير :

نصف أقة سمك	حزمة من الكرفس
رطل طماطم	حزمة من المقدونس
ثوم ــ كمون	٣ ملاعق كبيرة زيت
بصلتان كبيرتان	ملح وفلفل وعصير ليمون

الطريقـــة :

١ ــ نظفى السمك واغسليه جيدا ثم قطعيه الى قطع مناسبة ٠

٢ ــ قشرى البصل وقطعيه الى حلقات رفيعة وكذلك الطماطم :

٣ ــ اغسلى الكرفس والمقدونس ويقطع كل منهما الى قطع صغيرة ٠

٤ ــ ضعى نصف مقدار البصل والطماطم والمقدونس والكرفس والثوم فى قاع صينية مدهونة بالزيت

٥ ــ ضعى نصف مقدار السمك فوق الخضر فى الصينية ثم باقى مقدار الخضر

٦ ــ اخلطى التوابل وعصير الليمون بمقدار الزيت ويقلب الجميع معا ثم يرش فوق سطح الصينية

٧ ــ تخبز فى فرن ساخن حتى ينضج السمك والخضر وتقدم للاكل ساخنة مع حلقات الليمون ٠

دقية الكرنب المحشو

المقــادير :

كرنبة صغيرة مسلوقة (نصف سلق)
رطل لحم عصاج بالطماطم ملح وفلفل
نصف فنجان آرز مسلوق ربع رطل عصير طماطم

الطريقـــة :

١ ـ اسلقى الكرنب ثم انتقي الاوراق البيضاء الناعمة
٢ ـ يبطن قاع وجوانب دقية صغيرة بأوراق الكرنب ثم رصى بداخلها بعض الاوراق
٣ ـ اخلطى اللحم العصاج بالارز المسلوق نصف سلق ويتبل بالملح والفلفل ثم يفرد فوق طبقة الكرنب ثم يغطى ببعض أوراق الكرنب حتى يصير الحشو فى الوسط
٤ ـ اجمعى أطراف أوراق الكرنب المتدلية على حرف الدقية وتجمع جميعها الى الوسط ويضغط جيدا باليد
٥ ـ أضيفى قليلا من عصير الطماطم والماء الى دقيـة الكرنب وارفعيه فوق النار الهادئة حتى ينضج مع ملاحظة اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر حتى تتم مرحلة النضج
٦ ـ عند التقديم تقلب الدقية فى طبق صينى مسطح وتقدم ساخنة .

* * *

صينية الارز بصلصة الباشمل

المقــادير :

٢ كوب أرز	لعمل الصلصــة
٤ كوب ماء	٢ر٥ ملعقة كبيرة دقيق
٢ ملعقة كبيرة سمن	بيضتان
ملــح	ملعقتان كبيرتان سمن
٢ رطل لبن	ملح وفلفل

الطريقـــة :

١ ـ اقدحى السمن ثم صبى فوقه الماء ويملح جيدا واتركيه على النار يغلى
٢ ـ اغسلى الارز جيدا ثم يضاف الى الماء والسـمن ويترك فوق النار الهادئة حتى ينضج
٣ ـ يرفع من على النار ويترك حتى يهدأ قليــلا ثم ابدئى بعمل الصلصة
٤ ـ ضعى السمن فى كزرولة ويحلل قليلا ثم أضيفى اليه الدقيق ويقلب لمدة دقيقتين مع ملاحظة عدم تغير لونه ثم ارفعيه من على النار
٥ ـ أضيفى اللبن جزءا بجزء مع الاستمرار فى التقليب السريع حتى ينتهى مقدار اللبن وأضيفى الملح والفلفـل واضبطى الطعم
٦ ـ ترفع على النار الهادئة وتترك حتى تغـلى مع التقليب المستمر لمدة ٣ دقائق وحتى يغلظ قوامهـا نوعا وتغطى ظهر الملعقة ثم ترفع من على النار واتركيها لتهدأ قليــلا
٧ ـ أضيفى البيض بعد ضربه قليلا ويضرب جيـدا داخل الصلصة
٨ ـ امزجى اللحم جيدا ثم يضاف الى السمن المقدوح ويقلب على النار حتى ينضج مع اضافة قليل من المـاء اذا احتاج الامر ، ثم ضبطى طعمه بالملح والفلفل والبهار .
٩ ـ ادهنى صينية مستديرة بالسمن
١٠ ـ اخلطى الارز الناضج بقليل من صلصة الباشميل

١١ ـ ضعى نصف مقدار الارز السابق فى الصينية واضغطى عليه قليلا باليد ليتماسك وينتظم شكله
١٢ ـ ضعى طبقة اللحم المفروم الناضج ثم غطيه بباقى مقدار الارز ويساوى جيدا بعد ضغطه
١٣ ـ صبى فوقه باقى مقدر صلصة الباشاميل ليغطى السطح ثم ضعى فوق السطح قطع صغيرة من السمن أو الزبدة
١٤ ـ توضع في فرن حار حتى يحمر السطح
١٥ ـ تقدم للاكل ساخنة

★ ★ ★

بودنج البابا

المقادير :

٨ أوقيات دقيق
٤ أوقيات زبدة
٣ بيضات
ملعقة كبيرة زبيب اذا رغب
نصف أوقية خميرة بيرة
نصف ملعقة صغيرة سكر سنترفيش
نصف كوب لبن وماء دافىء
ذرة صغيرة ملح

مقادير الشراب :

نصف رطل سكر سنترفيش
١ كوب ماء
نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون

طريقة عمل الشراب :

ضعى السكر والماء على النار يغلى ثم أضيفى عصيرالليمون ويترك الشراب على النارحتي يعقد نوعا كشراب الكنافة ثم يرفع عن النار ويترك يبرد لحين استعماله ٠

الطريقة :

١ ـ ضعى الخميرة فى فنجان كبير وأضيفى عليها مقدار السكر (نصف ملعقة صغيرة) وادعكيهما جيدا بملعقة حتى تسيل الخميرة وتتحلل ثم أضيفى اليها مقدار اللبن والماء الدافى
٢ ـ انخلى الدقيق والملح فى سلطانية كبيرة عميقة واعملى فيه حفرة فى الوسط وصبى فيها مزيج الخميرة واللبن والماء ثم رشى سطح هذا السائل بقليل من الدقيق وغطى السلطانية بفوطة نظيفة واتركيها كما هى فى مكان دافىء لمدة نصف ساعة حتى تختمر
٣ ـ امزجى الخميرة بالدقيق وأضيفى البيض ثم الزبدة بعد تحليلها فوق نار هادئة وابدئى بعد عملية المزج بضرب العجينة ضربا جيدا باليد لمدة لا تقل عن ربع ساعة حتى تصير ملساء جدا ولا تلتصقالعجينة بجدران السلطانية أثناء الضرب ثم أضيفى الزبيب
٤ ـ استعملى قالبا كبيرا مثقوبا من الوسط وادهنيه دهنا جيدا بالسمن السائح ثم رشيه بالدقيق
٥ ـ ضعى العجينة فى القالب حتى تصل لنصفه وغطيها بفوطة نظيفة واتركى القالب بما فيه فى مكان دافىء حتى تختمر العجينة ويعرف ذلك بتضاعف حجمها وامتلاء القالب بها حتى السطح
٦ ـ تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يحمر السطح وينضج تماما
٧ ـ تخرج من الفرن وتقلب فى طبق كبير عميق ويصب فوقها الشراب البارد فورا وتترك به حتى تبرد وتتشرب تماما من الشراب وتصبح كالاسفنج ٠
٨ ـ ضعيها فى طبق صينى أو بللورى مسطح واملئى تجويف القالب بقطع من الفواكه المحفوظة أو فاكهة الموسم وجملى السطح بوحدات الكريمة المخفوقة ويقدم للاكل ٠

طعامك فى ديسمبر

السبت أول ديسمبر
مسقعة قرنبيط بدون لحم أرز مفلفل، سلطة خضار فاكهة

الاحد ٢ ديسمبر
باميا جافة (ويكه) أرز مفلفل بالشعرية ، مخلل صينيـة بطاطس

الاثنين ٣ ديسمبر
حساء عـدس ، عـدس مطبوخ ، سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ٤ ديسمبر
لحم بالدمعة، خبازة، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهـة

الاربعاء ٥ ديسمبر
فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل سلطة خضار ، فاكهـة

الخميس ٦ ديسمبر
كرنب محشو ، دمعـة ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٧ ديسمبر
سبانخ مـكمور ، أرز مفلفل ، فاكهة

السبت ٨ ديسمبر
قلقـاس بالخضرة ، أرز بصلصـة الطمـاطم ، سلطة بنجر ، فاكهة

الاحد ٩ ديسمبر
بازلاء خضراء مـكمورة ، لحم بالتربية ، أرز مفلفل مخلل ، فاكهـة

الاثنين ١٠ ديسمبر
بصارة ، مخلل ، صينية قرع عسلى

الثلاثاء ١١ ديسمبر
فاصوليا خضراء مكمورة، أرز مفلفل ، سلطة خضار فاكهة

الاربعاء ١٢ ديسمبر
سمك مقلى ، كـزبرية السمك ، فجل أخضر ، فاكهة

الخميس ١٣ ديسمبر
صينية كوسة بصلصة البشاميـل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، مخلل فاكهة

الجمعة ١٤ ديسمبر
صينيـة بطاطس ، أرز مفلفل ، سلطة خضـار فاكهة

السبت ١٥ ديسمبر
مسقعة قلقـاس ، أرز بالشعرية ، سلطة خس ، فاكهة

طقم رجلان بلوفر وجاكيت

المواد اللازمة :

٣٩٢ جرام من صوف باتونز بيهايف فنجرنج ماركة B. & ــ ٣ فتل ــ ومصنوع بطريقة باتونز المبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد . ابرتان بيهايف نمرة ١٠ وابرتان بيهايف نمرة ١٢ ــ مجموعة من ٤ ابر نمرة ١٢ مدببة من الناحيتين ــ ١١ زراير للجاكيت و٣ زراير صغيرة للبولوفر . شريط «جروجوان» لبنضات العراوى . ابرة كروشيه حجم متوسط .

المقاسات

لمقاس ٨٢ر٥ الى ٨٧ر٥ سنتى . الطول من أعلى الكتفين للبولوفر : ٤٨ ٣/٤ سنتى . وللجاكيت ٥١ ١/٤ سنتى . خياطة الكم : ١١ ١/٤ سنتى للبولوفر و٤٥ سنتى للجاكيت .

قوة الشد

٧ر٥ غرز ــ ٩ر٥ سطور فى كل ٢ر٥ سنتى .

الاصطلاحات :

غ : غرزة . ع : معدولة . م : مقلوبة . معا : غرزتان فى غرزة

البولوفر

الصدر :

بالابرتين نمرة ١٢ ابدئى ١٠٨ غ واشتغلى ١٠ سنتى مضلع ١ع ــ ١م . ابدلى الى الابرتين نمرة ١٠ وغرزة الجرسيه وزودى عند طرفى السطر السابع وكل سطر سادس تال عشر مرات (١٢٨ غ) . اشتغلى طوالى بدون تنقيص أو تزويد الى أن يصير مقاس الصدر من الوسط الى ما قبل المضلع ٣٠ سنتى .

بوجه الشغل كسمى لحردتى الباط الرجلان كالاتى : السطر التالى : ٢ع ــ اسلتى غرزة غير مشغولة ــ ١ع ــ مررى الغرزة المسلوتة عليها . ثم اشتغلى ع الى أن يبقى ٤غ ــ ٢ع معا ــ ٢ع .

استمرى فى التنقيص بهذه الكيفية فى كل سطر معدول الى أن يبقى ٧٦ غ . ارجعى بالمقلوب . ثم نقصى عند طرفى كل سطر الى أن يبقى ٣٤ غ . ارجعى بالمقلوب . والسطور المقلوبة تكون كالاتى : ٢م ــ ١غ مسلوتة ــ ١م ــ مررى الغرزة المسلوتة عليها ــ اشتغلى م الى أن يبقى ٤غ ــ ٢م معا من خلف الغرز ــ ٢م . اتركى الغرز على ابرة اضافية .

الظهر :

اشتغلى كما اشتغلت للصدر تماما الى أن يبقى ٧٦ غ . ارجعى بالمقلوب . وهنا قسمى الغرز لفتحة الظهر ــ ٢ع ــ اسلتى غ ــ ١ع مررى فوقها الغرزة المسلوتة ــ ٣٤ع ــ دورى واتركى الغرز الباقية على ابرة اضافية .

استمرى فى الشغل على هذه الغرز ونقصى عند الحافة الخارجية فى كل سطر الى أن يبقى ١٧ غ . ارجعى بالمقلوب . اتركى هذه الغرز على ابرة اضافية . ثم عودى الى الغرز الباقية واوصلى الصوف عند حافة الرقبة ــ ٣٤ع ــ ٢ع معا ــ ٢ع . واشتغلى الكتف الثانى بنفس الطريقة .

الكمام :

بالابرتين نمرة ١٢ ابدئى ٨٢غ . واشتغلى ٢ر٥ سنتى مضلع ١ع ــ ١م . ابدلى الى الابرتين نمرة ١٠ والى غرزة الجرسيه . وزودى فى كل من طرفى السطر الثالث وكل سطر رابع تال الى ان يبقى ٩٤ غ

وبوجه الشغل كسمى لاعلى الكم الرجلان بالتنقيص كما فعلت للصدر فى السطر المعدول التالى وكل سطر معدول الى أن يبقى ٢٨غ . ارجعى بالمقلوب . نقصى فى طرفى كل سطر كالسابق الى أن يبقى ١٤ غ . ارجعى بالمقلوب . اتركى الغرز على ابرة اضافية .

مضلع الرقبة :

بمجموعة الابرة نمرة ١٢ اشتغلى كالاتى : بوجه الشغل اشتغلى ١٧ع من شمال الظهر ــ ١٤ غ للكم ــ ٣٤ غ للصدر ــ ١٤غ للكم ــ ١٧ غ من يمين الظهر . اشتغلى ١٥ سطرا ١ع ــ ١م مضلع . اقفلى بشغل مضلع رخو مستعملة أبرة أسماك .

الجاكت

الظهر :

بالابرتين نمرة ١٢ ابدئى ١١٢ ع واشتغلى ١٠ سنتى مضلع ١ع ــ ١م . ابدلى الى الابرتين نمرة ١٠ وغرزة الجرسيه وزودى فى كل من طرفى السطر السابع وكل سطر سادس تال عشر مرات (١٣٢ غ) . اشتغلى على طول الى أن يصير مقاس الظهر ٣٠ سنتى من وسط الظهر الى ما قبل المضلع .

بوجه الشغل كسمى لحردتى الباط الرجلان بان تنقصى كالسابق فى كل من طرفى السطر الثانى المعدول وكل سطر تال معدول الى أن يبقى ٦٤غ . ارجعى بالمقلوب . ثم نقصى فى كل من طرفى كل سطر الى أن يبقى ٣٤ غ . ارجعى بالمقلوب . اتركى الغرز على ابرة اضافية .

الناحيتان الاماميتان :

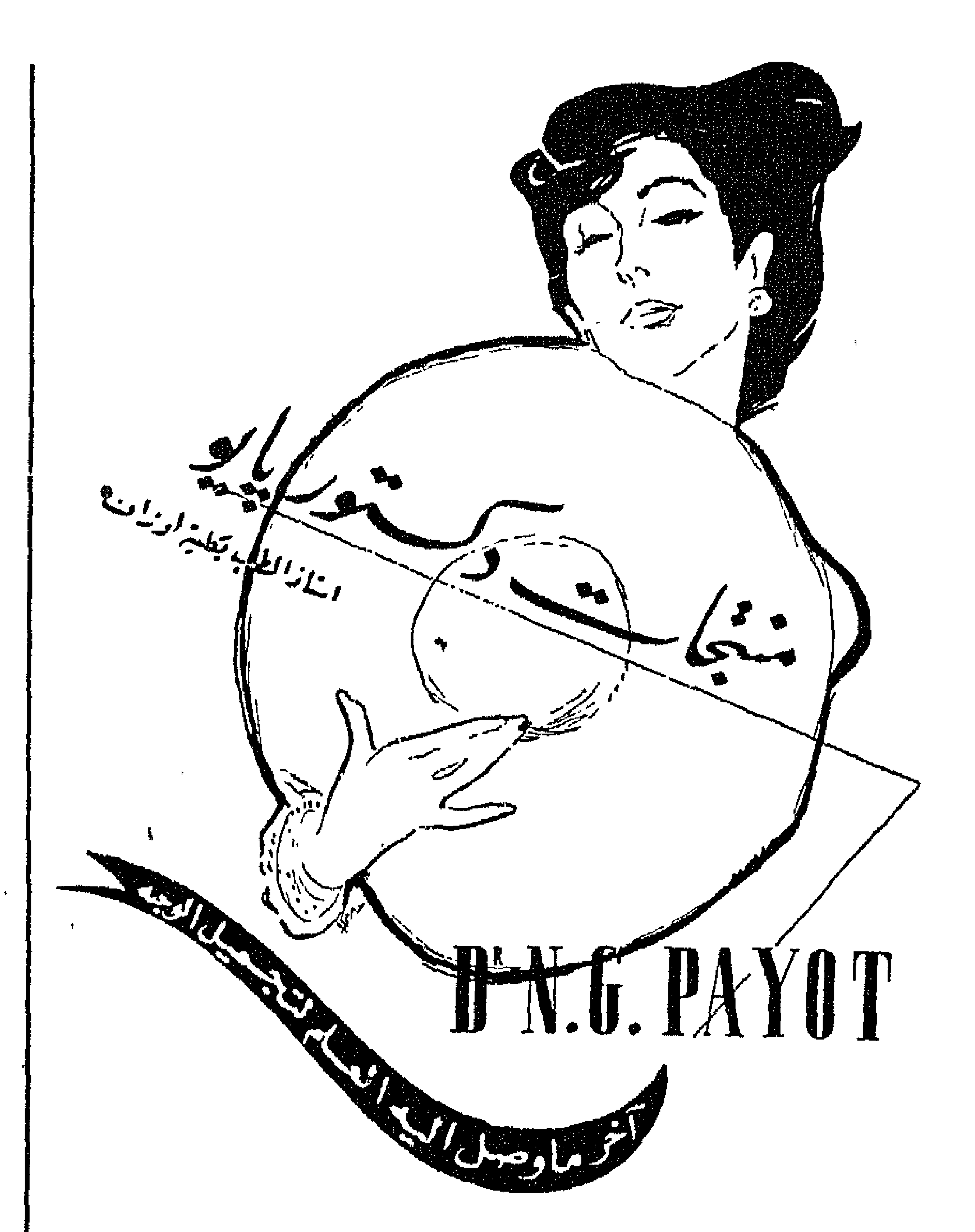
ناحية الشمال : بالابرتين نمرة ١٢ ابدئى ٦٦غ . اشتغلى ١٠ سنتى مضلع ١ع ــ ١م . ابدلى الى الابرتين نمرة ١٠ وغرزة الجرسيه وزودى عند بداية السطر السابع وكل سطر سادس تال الى أن يبقى ٧٦ غ . اشتغلى طوالى بدون تزويد أو تنقيص الى أن يصير مقاس الامام نفس مقاس الظهر المقابل له .

بوجه الشغل كسمى للكم الرجلان بان تنقصى كالسابق عند بداية

البقية ص ٤٥







الدكتور بايو يقول لك :

« هل يمكن لزهرة أن تعيش بدون ماء وهواء وأرض ؟ كذلك البشرة الجميلة لا يمكن أن تحتفظ بحيويتها الا اذا نظفت يوميا وغذيت وقويت بالمنتجات المنتقاة التي تمنع عنها الذبول ، واليك بعضها :

جولدن رايز GOLDEN RAYS
مزيل للماكياج ويضمن تنظيف الوجه والعنق تماما

وكريم نتريسيا CRÈME NUTRICIA
مغذى للبشرة وغنى بالفيتامينات (ا ، ف) وكذلك

كريم أمبريونير CRÈME EMBRYONNAIRE مقوى ومغذى للبشرة وكلاهما يستعمل حسب طبيعة المسام وحاجتها .

وحقن ريجينو سيروم REGENO-SERUM
تستعمل ضد التجعدات، فهى تجدد وتنقى لون البشرة وتزيدها جمالا وتعيد الى الانسجة الذابلة قوتها ونشاطها . »

* * *

منتجات الدكتور بايو تباع فى جميع المحلات الكبرى وعند :

شيكوريل ، كوين آن ، لمبروزو ، لابوتيك ، كوستى ، سقراط ، بريمير

الوكلاء الوحيدون

الشركة المصرية التجارية وما وراء البحار

٥ حارة زغيب ـ قصر النيل

ت : ٥٤٣٨٩ ـ س•ت : ٥١٠٢٠

بريد بنت النيل





حكمت عزيز ببورسعيد :

لا داعى لهذا الخوف الشديد ياسيدتى فان الدكتور كتب فى مقالته عن مضار الالومنيوم أنه من الواجب عدم ترك الطعام بعد طهيه فى وعاء مصنوع من ذلك المعدن

انسة فتنة جندى :

١) اقرئى ما كتبناه لحكمت عزيز ببورسعيد ٢) لم نجرب هذا الدواء

قارئة ببنى سويف :

سيكتب الدكتور حسنى السيد حجازى عن حب الشباب فى العدد القادم من بنت النيل فترقبيه

حرم راشد أحمد راتب بالاسكندرية :

يقول الدكتور على مرتضى اغسلى عينيك بغسيل البوريك الدافىء كل يوم واستعملى المرهم الاصفر وادعكيه جيداً لمدة ثلاث دقائق وان لم يتلاش الكيس الدهنى فى مسافة اسبوعين فننصحك باجراء جراحة بسيطة والمداومة على استعمال فيتامين ألف

ع.ع.ع. :

يقول الدكتور على مرتضى استعملى غسيل البوريك والزنك ثلاث مرات يوميا وقطرة السلفا ثلاث مرات فى اليوم خذى اقراص فيتامين ألف ثلاث مرات فى اليوم بعد الاكل كل يوم

فتاة من السويس :

استعملى فيتاليس

انسة زينب مصر الجديدة :

اتصلى بالدكتور حسنى السيد حجازى ٢ شارع شريف باشا الكبير أمام عمر افندى ت ٤٢٣٢٥ ومعك هذا العدد من بنت النيل فان حضرته يعامل قارئاتنا معاملة خاصة

انسة حائرة د. محمد بالروضة :

١) يجب فحص القلب واعطاء العلاج اللازم ٢) ضعى على الرموش مرهم بنسلين وخذى اقراص فيتامين أ ثلاث مرات يوميا وعالجى الكيس الدهنى بمرهم أصفر وان لم يتلاش بعد شهر فاجرى له عملية جراحية عند الخصائى

دلال سلطان باسيوط :

١) لابد ياسيدتى أن تعرضى نفسك على أخصائى فى الامراض الباطنية ليفحصك فحصا دقيقا ويشير عليك بالنظام الغذائى الذى يتمشى مع استعدادك الجثمانى ٢) ادهنى رقبتك يوميا قبل النوم بشىء من اللبن الزبادى واتركيه يجف عليها . أزيليه من على الرقبة بدعكه بيدك دعكا خفيفا

سيدة مصرية بمصر الجديدة :

اتصلى رأسا بالدكتور حسنى حجازى ٢ شارع شريف باشا الكبير أمام عمر افندى ومعك هذا العدد من بنت النيل فان حضرته يعامل قارئاتنا معاملة خاصة

ز.ع.أ. بالاسكندرية :

استعملى الجلسرين فان لم تزل تلك الحبوب اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية

قارئة مجلتكم ف.س. شبرا مصر :

يقول الدكتور حسنى حجازى استعملى غسول ١٠٪ فورمالين لما بين الاصابع كل مساء لمدة خمسة أيام فقط كل شهر

ه.م. بالقاهرة :

يقول الدكتور حسنى حجازى التشققات والكرمشة بجلد البطن أمر طبيعى بعد الولادة أما ترهل الصدر وكعب القدم ففى الامكان علاجهما بجراحة التجميل

شوشو بالاقصر :

استعملى مرهم ويتفيلد

قارئة بنت النيل محاسن زكى مصر القديمة :

اعرضى نفسك على جراح فعنده علاجك بالحقن أو العملية

فاطمة السيد خزبك :

امسحى وجهك بعد الغسيل والتجفيف بقطنة مبللة بالكولونيا يوميا لمدة شهر وبعد ذلك استشيرى جراح التجميل لهذه اللطع السوداء

د.م.ل. بجاردن سيتى :

يمكن ازالة هذه القطعة بمنتهى السهولة وبدون أن تترك أثرا يذكر

بريد الجمال

الانسة بهية مصطفى :

مسألتك لا تحتاج الى أكثر من استشارة المس كيس الخبيرة الاخصائية لدى مستحضرات اليزابث آردن للتجميل طرف الوكلاء سلماوى وشركاه عمارة ايموبيليا ، شارع شريف باشا بالقاهرة

الهام زكى ممرضة :

١) كيف تستفهمين عن هذه الاسئلة وانت ممرضة وفى استطاعتك الاتصال فى كل لحظة بالاطباء الذين تعملين معهم ؟ لا ننصحك أن تعملى شيئا قبل عرض نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية ليفحصك فحصا دقيقا ويصف لك النظام الغذائى الذى يتفق واستعدادك الصحى

ماجدة م. بك :

١) لا نستطيع مع الاسف تشخيص هذه البقع البيضاء على الورق . اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية ٢) لابد من أن تعرضى نفسك على أحد الاخصائيين ليشخص حالتك اتصلى بالدكتورة صلوحة البجرمى وقولى لها انك قارئة من قارئات بنت النيل فان حضرتها تعامل قارئاتنا معاملة خاصة

رسمية عبد الوهاب :

١) مارسى بالمنزل الالعاب الرياضية التى ننشرها تباعا فى اعداد بنت النيل . امتنعى ما أمكن عن الشرب أثناء تناولك الطعام . قللى من أكل المواد الدسمة والنشوية كالارز والبطاطس والحلوى . وان لم يأت هذا النظام الغذائى بفائدة فلابد من أن تعرضى نفسك على أخصائى فى الغدد فقد تكون مصابة باضطراب ٢) دلكى خديك تدليكا دائريا مبتدئة من اسفل شحمة الانف متجهة الى الاذن . كررى هذه العملية لمدة عشر دقائق يوميا واخبرينا بالنتيجة

نادية رمزى :

عليك يا آنستى بان تدلكى فروة الراس يوميا بعد يوم بزيت الخروع النقى . لفى شعرك جيدا بعد ذلك ونامى عليه . اغسليه فى الصباح بماء دافىء وصابون من نوع جيد أو استعملى صنفا جيدا من الشامبو داومى على هذا العلاج شهرا فان شعرك لن يلبث أن يفقد جفافه الذى تشكين منه ويسترد لمعانه ونعومته

سيدة بمصر الجديدة ، شارع مراد بك :

اتصلى رأسا بالدكتور حسنى حجازى

ا.ب.ت. بنى سويف :

١) لقد اخطأت بشرب هذه الكميات الكبيرة من الماء . ولازالة هذا الكرش عليك بالامتناع بتاتا عن الشرب أثناء تناولك الطعام . لاتشربى الا بعد أن تنتهى من الاكل بساعة من الزمن . قومى بهذا التمرين الرياضي صباح كل يوم بعد نهوضك من النوم وانت أمام نافذة غرفتك المفتوحة : قفى معتدلة ضامة قدميك الى بعضهما . ارفعى ذراعيك الى أعلى مع عمل حركة شهيق . اخفضى الان ذراعيك مع ثني الجذع وحاولى أن تلمسى باطراف اصابعك سطح الارض . عودى الى وضعك الاول كررى هذه العملية يوميا عشرين مرة . وهذا تمرين ثان يزيل الكرش تماما . اجلسى على الارض وامددى ساقيك جيدا أمامك . ارفعى يديك الى أعلى على امتداد جذعك . اثنى جذعك الى الامام من عند الخصر وحاولى أن تلمسى طرفى قدميك باطراف أصابع يديك . عودى الى وضعك الاول . كررى هذا التمرين عشرين مرة يوميا . اخبرينى بنتيجة هذه التمرينات بعد ممارستها بشهر ٢) ادهنى ما حول فمك بالجاسرين يوميا قبل النوم

قارئة بنت النيل م.ع. بالمنيل :

١) انت تشكين من حب الشباب كما يبدو لنا من وصفك لهذه البثور . امتنعى مؤقتا عن تناول التوابل ولمس هذه البثور باليد الا بعد التأكد من نظافتها . واقرئى المقالة التى سيكتبها الدكتور حسنى حجازى فى العدد القادم من بنت النيل ٢) لابد من البحث أولا عن سبب قلة وزنك . اذ أنه يجب أن يكون ٧٤ كيلوجراما لا ٦٠ كما هو الآن . ننصحك بالاكثار من تناول الارز والبطاطس وما اليهما من المواد النشوية . لا ترهقى نفسك مارسى الالعاب الرياضية باعتدال ونامى ثمانى ساعات يوميا



مدام لويس عزيز :

١) نعم غرزة الجرسيه هى سطر عدل وسطر مقلوب ٢) الصدر للمقاس المتوسط هو ١٥٠ غرزة فقط ٣) شرح الكول مضبوط كما هو مبين فى نفس الصيغة . اتصلى بالانسة بهيرة لطفى بمجلة بنت النيل تشرح لك مالم تفهميه

ب.ع. :

سننشر قريبا ياسيدتى ماتطلبين

انسة ف. السماحى :

من المتعذر فنيا رسم ملاية على صفحة مجلتنا . اتصلى بالانسة بهيرة لطفى بالمجلة لترشدك الى ما ترغبين فيه

قارئة بنت النيل م.ع. بالمنيل :

١) خيط صوف التريكو المغسول يصلح لاعادة حبكه ان كان من صنف جيد ٢) يمكنك الرسم على القماش رأسا ان كنت تضمنين نظافة شغلك

ف.ع. العباسية :

اجمعى هذه الامواس والمسامير فى صندوق وسلميها للزبال ليأخذها منك شاكرا

حائرة بعاصمة الصعيد :

ارسلى لنا أسمك وعنوانك لنرسل اليك ردا خاصا

قارئة م.ر.ج. :

١) لزرع الاحواض ، سبق أن نشرت بنت النيل عن نباتات الزينة فى العدد الماضى . أما عن زينة المنزل فمن الصعب أن ننصحك بشىء وخاصة انه ليس لدينا اية فكرة عن الاثاث أو لونه أو لون الجدران . ويمكنك الاتصال بالمحرر الفنى لبنت النيل الاستاذ محمد عبد الرحمن ٢) سبق لبنت النيل أن كتبت عن الحلوى المثلجة والكاساتا فالرجاء مراجعة الاعداد السابقة أو انتظار موسم الصيف القادم ان شاء الله

انسة عواطف عبد المقصود قنا :

نقدر فيك رغبتك فى دراسة الرسم وليس امامك من وسيلة الا المران . ارسمى من الطبيعة مباشرة مناظر طبيعية أو مجموعات زهور أو أجسام مصنوعة وبنت النيل ترحب برسومك التى ترسلينها اليها لتوجهك

بريد المشكلات

قارئة حائرة :

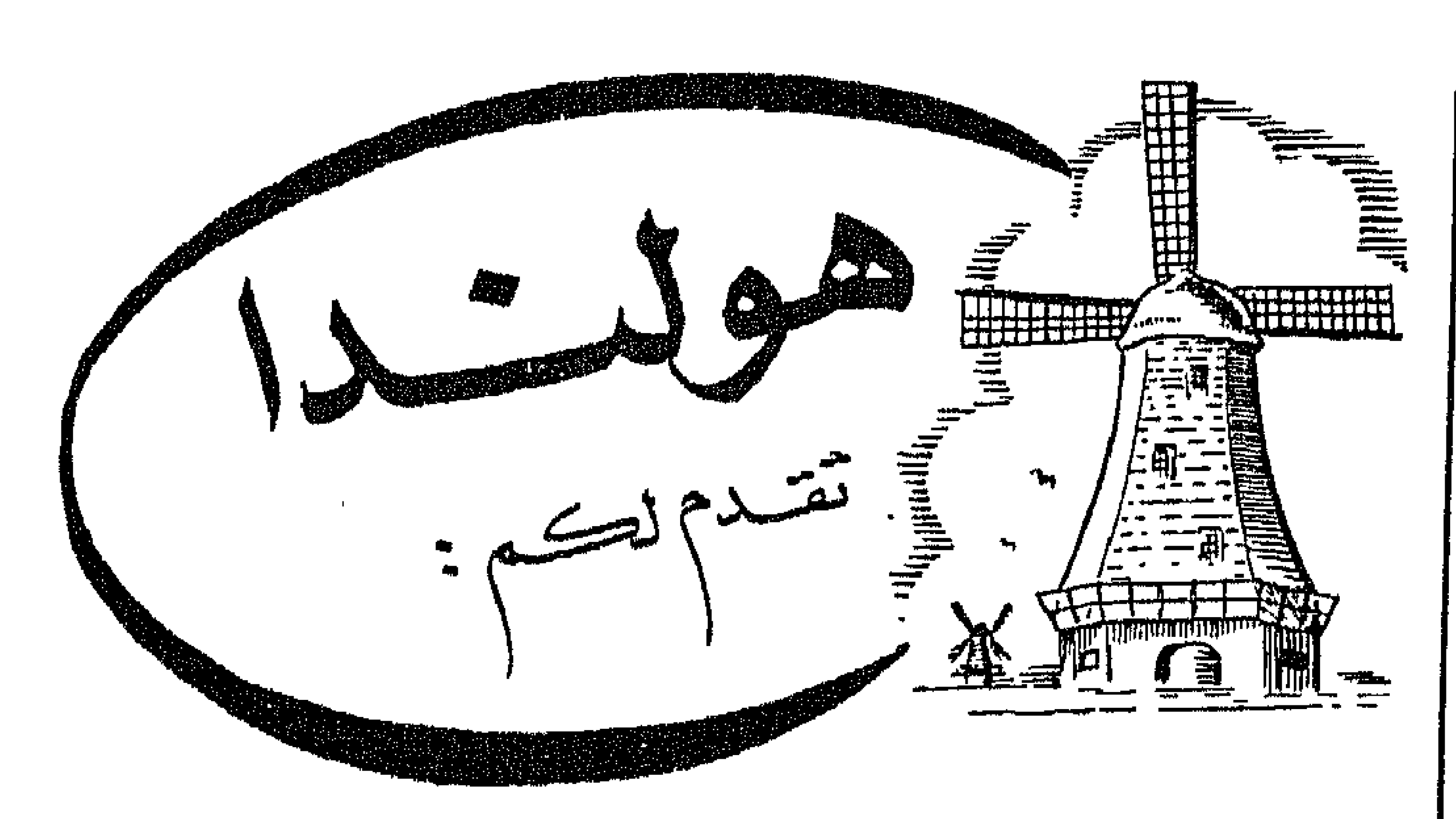
اننى أعجب لزوج يتمتع بسعة من المال ويضن على أولاده حتى بالعلاج اذا مرضوا ولو فرضنا جدلا أنه لا يحبك أنت فما ذنب اولاده المساكين ؟ اعرضى مشكلتك على من تثقين فيه من اهله واهلك لعقد اجتماع يرون فيه حلا لمشكلتك فربما يبوح بالسر الذى لا تعلمينه انت

الزقازيق م.م.ع. :

١) قلنا اكثر من مرة أن اسباب سقوط الشعر كثيرة منها الضعف العام الذى ينتاب الجسم بعد المرض . مشطى شعرك يوميا صباح مساء ودلكيه بزيت الزيتون النقى ثم اغسليه بالماء الدافىء والصابون اياك والصابون الردىء

حرم عبد التواب اللبان شبين الكوم:

ان هذه «الليزيز» لاتلبس الا فى المنزل فى الجلسات العائلية او اوقات الفراغ وبعد الاستحمام ولا تصلح للخروج لا لسبب الا لانها غير مألوفة وقد لا يتفق مع ماتحرص عليه المرأة من الاناقة فى ملابس الخروج









أحزان الخريف

لم يكن (فريد) من ذلك الصنف من الرجال الذى تستكين اليه النفس أو يستسيغ صحبته الناس ..

ولم يكن أحد يعرف عن حياته شيئا سوى جلوسه على ذلك المقهى الصاخب الذى يحتل مكانا فى طريق عام لا تكف فيه الحركة أو يخفت فيه الضجيج الا كلما انتصف الليل أو كاد !

وكان يحلو لبعض الناس أن يطلقوا على ذلك المقهى الكبير اسم (مقهى العزاب) وكان فى تلك التسمية شيء غير قليل من الحقيقة والواقع ، اذ لم يكن يؤمه غير طبقة العزاب وانصاف الكهول، فيأخذون أماكنهم على الرصيف خارج المقهى يرقبون مواكب الحسان

وكان صاحبنا من رواد ذلك المقهى ، وان لم يعد فى زمرة هؤلاء الكسالى الذين يبحثون عن اللذات .. علها تمنحهم حرارة الحياة أو تجدد فيهم قوى الشباب الذابلة !.

كان موعده فى كل غروب، فيحتل مقعده المنزوى فى المقهى فيطلب صنفا واحدا لا يغيره فى شتى الفصول والاوقات .. كان يطلب كوبا من عصير الليمون

ويخرج الفتى الحالم أوراقه وقلمه ويبدأ فى الكتابة .. وقد ينتهى مما فى رأسه بعد ساعة أو ساعتين ، وقد تمضى ساعة وساعتان دون أن يخط القلم سطرا واحدا ..

وكثيرا ما كان يظل منكبا على أوراقه ، لاهيا عن كل شيء لا يكاد يحس وجوده ، حتى يفيق من استغراقه على صوت (الجرسون) ينبهه الى أن المقهى سيغلق أبوابه .. واذ ذاك ينتفض فى مكانه كمن أوقظ من حلم جميل

ولم يكن أحد يعرف ماذا كان يكتب أو لمن كان يكتب ولكن الخادم اليونانى الذى يحضر لهدائما كوب الليمون كان يصر على أنه (أرتست) بكل ما تحمله الكلمة من معان .

وهكذا كان الجزء الواضح أو الظاهر من حياته يسير على وتيرة واحدة ليس فيه جديد .. حتى عرف تلك الفتاة أو تلك المرأة ..

أجل، فقد كانت لها أنوثة المرأة المكتملة المجربة القوية، ولها أيضا خفر العذراء الحالمة الخجول ! ..

وكانت واحدة من تلك الفئة العاملة التى تحمل الاوراق الصغيرة المختلفة الاسماء والالوان .

ومضت فى تلك اللحظة من ذاك اليوم ، تخطر بين المناضد فى أرجاء المقهى الكبيروهى تنادى على بضاعتها فى صوت عذب رخيم :

- يانصيب ! يانصيب !

وتهادى صوتها الى أذنيه مرحا كثغاء الربيع ، حزينا كعويل الخريف !..

ورفع الفتى عينيه، واضعا طرف قلمه بين شفتيه فى استغراق .. رآها منتصبة أمامه وهى تمد اليه يدها ببضاعتها فى استعطاف ، وقد تهدل ثوبها الممزق فانحسر عن صدر نافر رجراج وكأنما أحست أنها قدأزعجته فى وحدته، فعادت تردد فى خجل واضطراب :

- يانصيب ... البريمو يا سيدى !..

وبدون وعى ، مد يده فى جيبه فأخرج قطعة فضية من ذات القرشين ألقاها فى يدها وتناول ورقتين من بضاعتها ووضعهما فى جيب سترته دون عناية .. ثم عاد من جديد الى أوراقه وقلمه وكأن لم يحدث شيء !

وفى مساء اليوم التالى ، لمحها تدلف الى المقهى فى سرعة فتجول بنظراتها الوادعة بين الحاضرين كأنها تبحث عن أحد .. وما كادت تراه حتى أسرعت الى مكانه وقد تبدت فى عينيها فرحة مجنونة ..

وهتفت به فى سعادة :

- مبروك يا سيدى ، لقد ربحت احدى الورقتين ثمانين قرشا ..

وأخرج الورقتين من جيبه ووضعهما فى يدها وهو يهمس فى حنان رفيق :

- اشترى لك ثوبا جديدا.

وربت على كتفيها فى رفق هامسا فى توسل :

- لا تسيئى الظن !

ومضت وقد ترقرقت الدموع فى عينيها .

ومضت الايام ، لم يخل منها يوم دون أن يراها ... سألها ذات مرة عن اسمها ، فقالت (أحزان !)

وروت له فى ذلك المساء أسطرا قليلة من قصة حياتها ؟

لقد ولدت فى خريف عام ١٩٣٠ ، وكان قدومها يجرر فى أذياله النحس والخراب

على أسرتها اذ لم تكد تمضى ثلاثة أيام على مولدها حتى قتل أخوها فى احدى المظاهرات الوطنية برصاص الجنود الانجليز ، وفى اليوم السادس نفق الحصان الذى يجر العربة التى كان يجلب أبوها بواسطتها القوت لعائلتها الكثيرة الافراد .

أما الان فأمها تعمل (غسالة) فى بعض المنازل ووالدها قد أقعده المرض عن مزاولة العمل ، فخرجت تبيع الورق .. اذ أن لها خمسة اخوة صغار

أما هو ، فكانت معرفته بها بشيرا بعهد جديد تحققت فيه آماله وولجت السعادة بابه ، فنشرت له قصة وثانية وثالثة .. وبدأ نجمه يرتفع !..

لقيها ذات مساء ، وكانت تبكى .. لانها فقدت أوراق اليانصيب التى كانت تحملها

وأجلسها بجواره الى المائدة وأطعمها بيده ثم أعطاها بعض المال ... وقالت له وهى تنصرف وترمقه فى اجلال وتقديس :

ــ ظننتك تريدني ...

وقاطعها فى رقة :

ــ دعى عنك هذه الافكار !

وانحنت على يده فقبلتها قبل أن تنصرف !

وطوت عجلة الزمن فى مسيرها أياما ثلاثة ، انقطع خلالها عن الذهاب الى المقهى فقد ألم به مرض مفاجىء أسلمه الى الفراش ...

وأدرك خلال هذه الفترة ، أنه يحبها .. يحب بائعة اليانصيب .. تيقن من ذلك الحب القاهر العنيف ... من شوقه العاتي اليها ومن خفقات قلبه المحموم كلما هفا طيفها بخياله ...

وخرج الى المقهى ليحتل مقعدا خارجها بين طبقة العزاب وأنصاف الكهول يترقب مجيئها ! .

وقال له الخادم ، أنها طيلة الايام التى انقطع فيها كانت تأتي الى المقهى فتبحث عنه بنظرات متلهفة ثم تمضى كاسفة البال وقد أطرقت برأسها الى الارض فى أسى .

وأحس بقلبه يخفق فى عنف لا عهد له به ، وقفز الى عقله الخاطر الذى نام طويلا فى أعماق نفسه سيتخذها .. زوجة ! ..

وسيقول عنه المجتمع المتطفل :

(الكاتب الشهير .. ابن الحسب والنسب .. تزوج بائعة يانصيب !)

بائعة يانصيب ؟ وما فى ذلك ؟!

وهل خلقت من طين .. وخلق هو من عجين ؟

واذ هو غارق فى أحلامه وصراعه ، لمحها على الجانب الاخر من الطريق ، فهتف بأعلى صوته يناديها

وتلفتت الفتاة حولها ، وما كادت تستقر نظراتها عليه ، حتى أسرعت تعبر الطريق اليه .

وضحك القدر اذ ذاك احدى ضحكاته الرهيبة ، اذ لم تكد تتوسط الطريق وهى تسرع الخطى فى غير روية أو حذر .. حتى صدمتها سيارة مسرعة

وسقط الفتى على مقعده وقد أخفى عينيه براحتيه

ومضت الدقائق ، وهو فى ذهوله لا يحس مما حواليه شيئا ، حتى سمع رنين جرس غليظ وأصوات أقدام تفسح الطريق ، ثم صوت عجلات تحتك بالارض فى نشاز ثقيل .. وسمع أصواتا تقول قد ماتت ! مسكينة !

ثم تفرقت الجموع ، وانطلق رنين الجرس من جديد !

ورفع عينيه فى بطء الى السماء ، فألفاها مثقلة بالغيوم والسحب الداكنة .. انه الخريف القاتم القاتل .. على الابواب !

ودفن رأسه بين كفيه ، وانفجر يبكى كطفل صغير !

فؤاد القصاص



النسر الصغير

لقد قيل دائما ان حضارات الامم تقاس بمدى ما تبلغه فيها الفنون .

واذا كانت مصر تستقبل اليوم موسمها المسرحي والسينمائى فى الوقت الذى تناضل فيه نضال الاحرار البواسل من أجل سيادتها القومية ... فاننا لنستقبل هذا الموسم الفنى الجديد بروح من التفاؤل والرجاء فى أن يكتب للبلاد النصر المؤزر فى جميع الميادين

يوسف فهمى

افتتحت الفرقة المصرية موسمها التمثيلي بدار الاوبرا الملكية ، بالمسرحية الخالدة (النسر الصغير) لادمون روستان ، وقد ترجمها للمسرح المصرى الاستاذ الشاعر أحمد رامى .

ان خمسة وعشرين عاما مضت منذ قدمت (فرقة رمسيس) هذه المسرحية للمرة الاولى فى مصر ، لم تزد (يوسف وهبى) الا فنا ومقدرة .

ان خطواته الثابتة على خشبة مسرح رمسيس منذ ربع قرن ، لم تزل هي خطواته الثابتة على خشبة مسرح الاوبرا الملكية .. فى دور مسترنيخ ؟

وان دور دوق ريشتارد (النسر) الذى كانت تقوم به (فاطمه رشدى) .. لم

مكتب عمل بنت النيل يشكر الاستاذ سعد الدين محمد سامى عاشور وجميع زملائه على ما بذلوه من مجهود وتعاون فى تأسيس المكتب .

يزل حيا رائعا ، تؤديه أمينه رزق الى جنب أستاذ المسرح المصرى (يوسف وهبى بك) بمقدرة وبفن تعرفه ساره برنار وحدها ·

وبالمثل تماما ··· يبدو حسين رياض فى دور (فلا مبو) بطلا يستحق التهنئة كما يستحقها عن جدارة مخرج المسرحية ·· فتوح نشاطى ·

لقد شاهدت فرقة (الكوميدى فرانسيز) وهى تؤدى المسرحية ذاتها فى الموسم الماضى ، لم تكن أبدا خيرا مما تؤديه فرقتنا الوطنية اليوم ·

ان التحية الطيبة التى تلقاها فرقتنا المصرية كل مساء لتعبير صادق للتقدير السليم لقيمة ما تعتز به مصر من عبقريات ·

سيعيش المسرح المصرى قويا ، وسينمو فوق ما نما ، وسيظل علما خفاقا من أعلام أمجادنا العظمى التى لا تزول ·

طقم رجلان بلوفر وجاكيت

(بقية المنشور صفحة ٣٨)

السطر المعدول التالى وكل سطر معدول تال الى ان يبقى ٤٤ غ · ارجعى بالمقلوب · نقصى كالسابق لحردة الباط عند كل سطر التى أن يبقى ٢٤ غ · اتركى هذه الغرز على ابرة اضافية ·

ناحية اليمين : اشتغلى كما اشتغلت لناحية الشمال · كسمى للكم الرجلان بنفس الطريقة ولكن عند نهاية السطور بدلا من بدايتها المعدولة وبداية السطر بدلا من نهايته فى السطور المقلوبة · اشتغلى لفوق ١٠ عراوى فى وجه حافة الشغل وتكون أول عروة على بعد حوالى سنتى من ابتداء الشغل وعاشر عروة على بعد حوالى ٣ سنتى من نهاية الشغل لتتمكنى من عمل العروة الحادية عشرة فى مضلع الرقبة · ويكون موضع المراوى الثمانى على ابعاد متساوية من بعضها ·

كيفية صنع العراوى :

علمى موقع الزراير على ناحية الشمال بدبابيس لتكون على أبعاد متساوية ثم اشتغلى عراوى تقابل علامات الزراير · وتعمل العروة كالاتى بوجه الشغل اشتغلى ٤غ واقفلى ٤غ ثم اشتغلى للاخر وبرجوع ثم زودى ٤غ مكان الاربع المقفولة · اتركى الغرز على ابرة اضافية ·

الكمـــام :

بالابرتين نمرة ١٢ ابدئى ٦٠ غ واشتغلى ٧ر٥ سنتى مضلع ١ع ــ ١م · ابدلى الى الابرتين نمرة ١٠ وغرزة الجرسيه وزودى عند كل من طرفى السطر السابع وكل سطر سادس تال الى أن يبقى ٩٦ غ · اشتغلى طوالى بدون تنقيص او تزويد الى أن يصير مقاس الكم ٤٥ سنتى ·

بوجه الشغل كسمى لاعلى الكم الرجلان بالتنقيص كالسابق عند كل من طرفى السطر التالى المعدول وكل سطر معدول تال الى ان يبقى ١٨ غ · ارجعى بالمقلوب نقصى عند كل من طرفى كل سطر الى أن يبقى ١٨ غ · ارجعى بالمقلوب · نقصى عند كل من طرفى كل سطر الى أن يبقى ٨ غ · ارجعى بالمقلوب واتركى الغرز على ابرة اضافية ·

مضلع الرقبة :

بمجموعة الابر نمرة ١٢ وبوجه الشغل اشتغلى ٢٤غ من يمين الناحية الامامية ــ ٨ غ للكم ــ ٣٤ غ من الظهر ــ ٨ غ للكم ــ ٢٤ غ من الناحية الامامية · اشتغلى ١٥ سطرا مضلعا ١ع ــ ١م واعملى العروة الحادية عشرة فى السطر الثانى والثالث للمضلع وعروة مثلها فى السطرين ١٤ و١٥ · اقفلى قفلا رخوا باستعمال ابرة اسمك ·

التركيب

اكوى كيا جيدا فوق قطعة مبللة · خيطى الكمام الرجلان بالصدر والظهر للبولوفر والجاكيت ·

البولوفر : خيطى جانبى الصدر من الخلف (القفا) · واشتغلى غرزة كروشيه مزدوجة فى أسفل كل من ناحيتى فتحة الظهر · ثم اعملى ٣ عراوى خارجية فى أسفل الناحية اليمنى وركبى الزراير ·

الجاكيت :

الجاكيت : بطنى ناحيتى الصدر بشريط جروجران واعملى تنيتين صغيرتين بثنى غرزتين للداخل من الحافة الامامية ثم خيطى بنظافة واحكام الصوف بالجروجران بخيط قطن من نفس اللون · افتحى عراوى فى الشريط الجروجران فى مقابلة العراوى المشغولة فى الصوف ثم خيطى فوقها حول فتحة العروة لتقويتها · اثنى نصف مضلع الرقبة والقفى وخيطى حول فتحة العروة اكوى البنضات الامامية وركبى الزراير واكوى كل الحروف التى خيطت ·

تليفون بنت النيل ٤٩٦٦٨ ٤٠٦٨٤

حاليـــاً

بسينما مـــترو

بالقاهرة

الطارق الاخير



هذه قصــة من قصص الحياة الواقعية أنتجتهـا مترو جولدوين ماير انتاجا ممتازا وأسندت بطولتها الى مجموعة من ألمع كواكبهـا أمثال الفنانة أرلين دال التى تظهر فى الصورة فى أحد مشاهد الفيلم مع الممثل الكبير دافيـد بريان ، فضـلا عن بارى سوليفان كلود جارمان الصغير وبولا ريموند وغيرهم من الممثلين النابهين • وتقدم سـينما مترو بالقاهرة هذا الفيلـم الرائع حاليـا على شاشتها • والفيلم من اخـراج جيرالد مايـر •

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


أولدزموبيل ١٩٥١
ذات المحرك ال V.8. ROCKET
قوة ١٤٥ حصانا
سيارة الموسم وكل موسم
تعرض حاليًا
والتسليم فورًا
مع تسهيلات فى الدفع
محطة خدمة فنية كاملة يديرها مهندسون اكفاء
توكيل
أولدزموبيل
جميل المطيعي
بمدخل مصر الجديدة
تليفون ٦٢٢٣٨